

**PERAN *RAJÁ'* DALAM MENANGGULANGI STRES
PERSPEKTIF AL-GHAZALI**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh :

DURYANI

NIM : 134411039

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2017**

PERAN *RAJĀ'* DALAM MENANGGULANGI STRES PERSPEKTIF AL-GHAZALI



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Oleh :

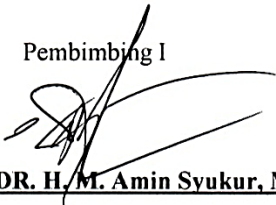
DURYANI

NIM : 134411039

Semarang, 30 Mei 2017

Disetujui Oleh

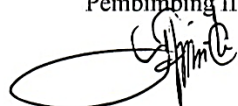
Pembimbing I



Prof. DR. H. M. Amin Syukur, MA

NIP.19520717 198003 1004

Pembimbing II



Bahroon Anshori, M. Ag

NIP.19750503 200604 1001

NOTA PEMBIMBING

Lamp : -
Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Walisongo Semarang
di Semarang

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : DURYANI

NIM : 134411039

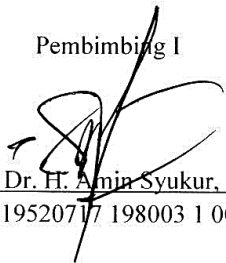
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Peran *Raja'* dalam Menanggulangi Stres Perspektif Al-Ghazali

Dengan ini telah kami setuju dan mohon agar segera diujikan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Prof. Dr. H. Amin Syukur, MA
NIP. 19520717 198003 1 004

Semarang, 31 Mei 2017

Pembimbing II



Bahroon Anshori, M. Ag
NIP. 19750503 200604 1001

PENGESAHAN

Skripsi saudara Duryani dengan NIM 134411039 telah dimunaqasyahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal:

14 Juni 2017

Dan telah diterima serta disyahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.



Fakultas / Ketua Sidang

Mukhsin Jamil, M. Ag.

19700215 199703 1003

Penguji I

Pembimbing I

Prof. DR. H. M. Amin Syukur, MA

NIP.19520717 198003 1004

Prof. DR. H. Abdullah Hadziq, MA

NIP. 19500103 197703 1002

Pembimbing II

Bahroon Anshori, M. Ag

NIP.19750503 200604 1001

Penguji II

Drs. Nidlomun Nizam

NIP. 195808091 99503 1001

Sekretaris Sidang

Mokh. Sya'roni, M. Ag

NIP. 19720515 199603 1002

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Duryani
Nim : 134411039
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora
Judul Skripsi : Peran *Rajâ'* dalam Menanggulangi Stres Perspektif Al-Ghazali

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada suatu perguruan tinggi, dan dalam pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini atau disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 31 Mei 2017

Penulis



Duryani

NIM. 134411039

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦) فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ (٧)
وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَب (٨) (سورة الانشراح ٥-٨)

Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,
sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila
kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-
sungguh (urusan) yang lain dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya
kamu berharap (Q.S Al-Insyirah :5-8)

HALAMAN TRANSLITERASI¹

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	ba	B	Be
ت	Ta	Ta	Te
ث	Sa	ṡ	es (dengan titik di atas)
ج	jim	J	Je
ح	ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	kha	Kh	ka dan ha
د	dal	D	De
ذ	zal	Ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	zai	Z	Zet
س	sin	S	Es
ش	syin	Sy	es dan ye
ص	sad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)

¹ Tim Penyusun Skripsi, *Pedoman Penulisan Skripsi*, Cet. Kedua, Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang, Semarang, 2013, h. 130-139

ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	Koma terbalik (diatas)
غ	gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	qaf	Q	Ki
ك	kaf	K	Ka
ل	lam	l	El
م	mim	m	Em
ن	nun	n	En
و	wau	w	We
ه	ha	h	Ha
ء	hamzah	,	Apostrof
ي	ya	y	Ye

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, Seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

a. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut :

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
اَ	Fatkah	a	a
اِ	Kasrah	i	i
اُ	Dhammah	u	u

b. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu :

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
اَيَ	Fathah dan ya	ai	a dan i
اَوَ	Fathah dan wau	au	a dan i

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu :

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
اَ اِ	Fathah dan alif	Ā	A dan garis di atas
اِيَ اِوِ	Kasrah dan ya	Ī	I dan garis di atas
اُ اُو	Dhammah dan wau	Ū	U dan garis di atas

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji bagi Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, bahwa atas segala taufiq dan hidayah-Nya maka pnulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Skripsi berjudul Peran *Rajâ'* dalam Menaggulangi Stres Perspektif Al-Ghazali, disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata satu (S.1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan saran-saran dari berbagai pihak sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Muhibbin, M. Ag. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Dr. H. M. Mukhsin Jamil, M. Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah merestui pembahasan ini.
3. Dr. Sulaiman al-Kumayi, M. Ag. selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi serta ibu Fitriyati, S. Psi., M. Si. Selaku Sekretaris Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi.
4. Prof. DR. H. M. Amin Syukur, MA dan Bahroon Anshori, M. Ag Selaku Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Miswan, S. Ag. SIP. M. Hum. Selaku Kepala Perpustakaan Pusat Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ijin dan layanan keperpustakaan yang diperlukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Para dosen Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah membekali berbagai

pengetahuan sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan skripsi.

7. Kedua orang tua penulis (Bapak Sorikhi dan Ibu Wamih), yang senantiasa ikhlas memberikan do'a dan restu kepada penulis selama studi dan dalam penulisan skripsi ini, serta yang selalu memberikan motivasi, dukungan moral maupun dukungan material terhadap keberhasilan studi penulis.
8. Segenap pengasuh Pondok Pesantren Darun Najjah, Abah KH. Siradj Khudori, Ust. Thoriqul Huda, serta para santri putra yang selama ini menemani dan memberikan semangat kepada penulis.
9. Keluarga besar Resimen Mahasiswa Batalyon 906 "Sapu Jagad" UIN Walisongo Semarang terkhusus teman seperjuangan Yudha 37 yang telah memberikan warna baru dalam kehidupan penulis selain dari akademik.
10. Teman-teman senasip seperjuangan Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2013.
11. Berbagai pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu, baik dukungan moral maupun material dalam penyusunan skripsi.

Dukungan moral dan kesetiaan yang tulus dari mereka selama ini telah menjadi pendorong utama untuk menyelesaikan skripsi ini. Kepada mereka semua penulis ini tidak dapat memberikan apa-apa hanya ucapan terima kasih dan do'a. Semoga kebaikan dan keikhlasan semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini mendapat balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan dan kesempurnaan hasil yang telah didapat. Akhirnya, semoga skripsi ini bermanfaat dan dapat ridho dari Allah SWT, *Amin yarabbal alamin*.

Semarang, 30 Mei 2017
Penulis

Duryani
NIM. 134411039

ABSTRAK

Di dalam kehidupan manusia tidak ada yang pernah luput dari stres, baik itu stres yang diakibatkan oleh masalah pekerjaan, ekonomi, percintaan atau masalah lainnya. Stres sudah menjadi suatu hal yang lumrah dan umum terjadi pada setiap orang. Masalah psikologi termasuk stres bagi para sufi merupakan bagian persoalan moral atau sufisme. Mereka mengetahui stres dan bagaimana cara mengatasinya. Oleh karena itu masalah stres ini merupakan masalah yang bisa ditemukan pemecahannya melalui sufisme (tasawuf). Permasalahan ini tidak lepas dari masalah hati. Karena gangguan mental dan tenteram timbul dari hati. Untuk itulah peneliti tertarik melakukan riset mengenai peran *rajâ'* al-Ghazali dalam menanggulangi stres sebagai kajian dalam penelitian ini, karena begitu besarnya perhatian beliau tentang hati, penyakitnya, serta obatnya. Adapun pokok masalah dalam penelitian ini mencakup bagaimana pemikiran al-Ghazali tentang konsep *rajâ'*, analisisnya serta aplikasi peran *rajâ'* dalam menanggulangi stres.

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan dengan pendekatan kualitatif dan analisis data dengan menggunakan analisis deskriptif analitik. Sedangkan dari penelitian ini al-Ghazali menyampaikan peran *rajâ'* akan membawa sikap optimisme dalam menjalani kehidupan yang dapat melemahkan atau menghilangkan sikap putus asa atau pesimis. Dengan rasa *rajâ'* hidup yang dirasakan selalu dinamis, harmonis, bergairah dalam menjalani kehidupan sehari-hari, selalu dalam keadaan riang gembira dan optimis dalam segala hal. Dengan demikian, *rajâ'* berlawanan dengan sikap stres, yang membuat seseorang senantiasa pesimis, murung, lemah semangat dan putus harapan. Oleh karena itu *rajâ'* dalam menanggulangi stres dapat mengubah atau memperbaiki kepercayaan atau pemikiran seseorang dalam menghadapi suatu masalah. Dengan cara memberi pemahaman bahwasanya seseorang harus memasrahkan dan bergantung kepada Allah atas semua masalah yang ada, dengan melakukan pendekatan diri atau beribadah kepada Allah, melakukan amal-amal kebaikan, berdoa kepada Allah, berpasrah diri atas beban masalah, karena Allah Yang Maha Kuasa dan Berkehendak atas semua takdir seseorang. Sehingga dengan hal tersebut, akan menghasilkan suatu perilaku dan pola pikir baru yang lebih positif.

Keyword: *Rajâ'*, Stres, al-Ghazali

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN	iv
DEKLARASI KEASLIAN.	v
MOTTO	vi
HALAMAN TRANSLITERASI	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	x
ABSTRAK	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tinjauan Pustaka	9
D. Metode Penelitian.....	9
E. Sistematika Pembahasan	15
 BAB II PEMAKNAAN <i>RAJĀ</i>' DAN STRES	
A. <i>Rajā</i> '	19
1. Pengertian <i>Rajā</i> '	19
2. Dampak-dampak yang ditimbulkan oleh <i>Rajā</i> '	23
B. <i>Stres</i>	29
1. Pengertian <i>Stres</i>	29
2. Sebab Munculnya <i>Stres</i>	31
3. Tahapan-tahapan <i>Stres</i>	38

4. Dampak Stres terhadap Kehidupan	41
5. Upaya Penanggulangan Stres	46

BAB III AI-GHAZALI DAN PEMIKIRANNYA MENGENAI *RAJÂ'*

A. Biografi al-Ghazali	62
B. Kondisi Sosio Kultural	66
C. Karya-Karya al-Ghazali.....	69
D. Pemikiran <i>Rajâ'</i> al-Ghazali	72

BAB IV ANALISIS

A. Karakteristik Konsep <i>Rajâ'</i> al-Ghazali	82
B. Korelasi <i>Rajâ'</i> dengan Gangguan Stres	83
C. Peran <i>Rajâ'</i> dalam Menanggulangi Gangguan Stres	87

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	93
B. Saran.....	94

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seiring dengan pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, banyak umat manusia yang secara beramai-ramai memburu kemewahan hidup, bermegah-megahan, dan selalu mementingkan kekayaan. Akibatnya sebagian dari mereka yang tidak mampu mengatasi persoalan hidupnya mengalami keguncangan jiwa, sehingga memunculkan stres. Semua orang dapat tergoncang jiwanya, baik mereka yang tergolong ekonomi kuat, ekonomi menengah maupun ekonomi lemah apabila mereka tidak mampu mengatasi persoalan yang dihadapi. Sebaliknya betapapun besarnya keguncangan jiwa kalau seorang tersebut dapat mengatasi, maka tidak akan timbul kelainan, baik pada fisik maupun psikis,¹ yang bisa dikatakan stres berat.

Manusia memiliki sifat dasar yang tidak akan pernah merasa puas, karena kepuasan bagi manusia lebih bersifat sementara. Ketika suatu kebutuhan terpuaskan, maka akan muncul kebutuhan lain yang lebih tinggi nilainya, yang menuntut untuk dipuaskan, begitu seterusnya. Untuk itu Maslow memiliki gagasan, bahwa manusia dimotivasi oleh sejumlah kebutuhan dasar yang bersifat sama untuk semua spesies dan berasal dari sumber genetik atau naluri. Kebutuhan dasar tersebut tersusun secara hirarkis dalam lima strata yang bersifat relatif, yaitu:

¹ Masrahim Salaby, *Mengatasi Keguncangan Jiwa* (Bandung : Remaja Rosda Karya, 2000), h. xiv

1. Kebutuhan fisiologis (*fa'al*).
2. Kebutuhan akan keselamatan.
3. Kebutuhan akan rasa aman.
4. Kebutuhan akan rasa cinta dan memiliki.
5. Kebutuhan akan aktualisasi diri.

Kebutuhan-kebutuhan ini senantiasa muncul, meskipun dimungkinkan tidak secara berurutan. Dalam pengertian, bahwa kebutuhan yang paling dasar akan bergejolak dan mendominasi untuk muncul terlebih dahulu dan menuntut untuk dapat terpuaskan.²

Oleh karena itu tidak heran jika masyarakat Indonesia sering melakukan perbuatan kriminal, seperti pencurian sepeda motor, perampokan, pembunuhan terhadap istri atau suami sendiri bahkan anak kandungnya sendiri dijual, bunuh diri, dan lain sebagainya. Semua itu disebabkan adanya tekanan jiwa dalam memikirkan kebutuhan hidup yang tidak bisa dicapai dan tidak adanya kepuasan hidup, sehingga jiwanya tidak terkendali dan tidak sanggup menghadapi kenyataan hidup akibatnya semua dilakukan tanpa memandang halal atau haramnya.

² Penempatan teori motivasi sebagai dasar teori psikologi pada dasarnya juga ada pada aliran psikologi sebelumnya. Seperti aliran Psikoanalisis Fruedian yang menyatakan bahwa perbuatan dan perasaan manusia ditentukan oleh motivasi yang tidak disadari. Diakui oleh Maslow, bahwa teorinya tentang motivasi manusia mengikuti tradisi Wiliam James John Dewey yang dipadu dengan unsur-unsur Frued, From, Horney, Reich, Jung, dan Adler yang malahirkan Teori Holistik Dinamis. Lihat, Maslow, *Motivasi dan Kepribadian*, Terj. Nurul Iman, Bandung: Pustaka Binaman Pressindo, 1993, Jilid I, h. 43.

Gejala-gejala di atas sebagai akibat adanya proses modernisasi yang didalamnya seringkali menggunakan nilai-nilai yang bersifat materi dan anti rohaniyah, sehingga mengabaikan unsur-unsur spiritualitas. Karena manusia modern mengalami krisis spiritual.³ Peradaban modern membawa manusia menuju kehancuran manusiawi, ketakutan, kegelisahan, kecemasan dan kecurigaan yang bercampur aduk.⁴

Rasionalisme, sekularisme, materialisme, dan lain sebagainya ternyata tidak menambah kebahagiaan dan ketentraman hidupnya, akan tetapi sebaliknya menimbulkan kegelisahan dalam hidup ini. Masyarakat yang demikian dikatakan *the post industrial society* yang telah kehilangan visi Illahi.⁵ Kehilangan visi keilahian bisa mengakibatkan timbulnya gejala psikologis, yakni adanya kehampaan spiritual. Sehingga banyak dijumpai orang yang stres, resah, bingung, gelisah, gundah-gulana, dan setumpuk penyakit kejiwaan, akibat tidak mempunyai pegangan dalam hidup ini. Mereka tidak tahu mau ke mana, akan ke mana dan untuk apa hidup ini.⁶

Agama Islam memiliki pedoman atau pegangan dalam mengatasi berbagai masalah. Al-Qur'an merupakan sumber ajaran

³Abdul Muhaya, "Peranan Tasawuf dalam Menanggulangi Krisis Spiritual", ed. Amin Syukur, *Tasawuf dan Krisis*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), h. 22.

⁴Muhammad Tholhah Hasan, *Prospek Islam dalam Menghadapi Tantangan Zaman*, cet. IV, (Jakarta: Lantabora Press, 2003), h. 84-90.

⁵Totok Jumanthoro, dan Samsul Munir Amin, *Kamus Ilmu Tasawuf*, (Penerbit Amzah, 2005), h. xiii.

⁶Amin Syukur, *Zuhud di Abad Modern*, Cet. III, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), h. 178-181

Islam, yang digunakan sebagai petunjuk dan *furqan* (pembeda). Al-Qur'an diturunkan untuk memberi petunjuk mengubah kesesatan dan kebodohan, mengarahkan untuk menjadi lebih baik.⁷ Al-Qur'an menjadi pegangan bagi kepentingan pemecahan masalah yang dihadapi oleh umat Islam. Mempelajari dan menelaah isi kandungan al-Qur'an selalu diupayakan dalam rangka mencapai bimbingan untuk menjawab berbagai masalah dan mencapai kebenaran hakiki yaitu kebenaran dalam kehidupan di dunia dan di akhirat kelak. Sebagai umat Islam yang dipilih oleh Allah SWT sudah seharusnya menjadikan al-Qur'an sebagai pedoman hidup dan mengaktualisasikan secara aktif. Bukan sebaliknya, menjadi seorang muslim yang pasif dan membisu, sebagaimana orang jahiliyah dulu yang menutup telinganya terhadap al-Qur'an. Al-Qur'an memberikan penjelasan cara menanggulangi masalah kehidupan yaitu terdapat pada Q.S. Al-Insyirah 94: 5-8 berbunyi:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦) فَإِذَا فَرَغْتَ
فَانْصَبْ (٧) وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ (٨) (سورة الانشراح / ٩٤ : ٥-٨)

Artinya: “ Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan) kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.”⁸ (QS. Al-Insyirah 94: 5-8)

⁷ M. Ustman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa* (Bandung : Pustaka, 1985), h. 302-303

⁸ Depag. RI, *Al-Qur'an dan Terjamahannya*, Jakarta, 2002, h. 1267

Ayat di atas turun ketika orang-orang musyrik mencela orang-orang muslim karena kemiskinannya, dan ketika Nabi memberikan nasehat kepada orang mukmin untuk tetap bergembira ketika ditimpa kesulitan⁹. Muhammad Abduh memberikan penjelasan bahwa setiap kesulitan pasti dapat dilalui dengan kemenangan, sepanjang orang yang mengalaminya memiliki jiwa yang kuat untuk mencari cara penanggulangannya, dengan cara menggunakan segala pikiran serta tindakan yang dibenarkan oleh akal yang sehat dan perlu diperkuat lagi dengan perasaan berharap anugerah kepada Allah, sehingga tidak mudah melemah semangat ketika menjumpai suatu hambatan. Hal demikian disebabkan banyak pribadi-pribadi yang terhimpit oleh kesulitan kemudian mereka dihindangkan pada kelemahan dalam semangatnya sehingga berputus asa atau pesimis. Maka untuk menghadapi permasalahan, kesulitan, harus dibarengi rasa optimis karena tidak ada kesulitan yang tidak teratasi. Jika jiwa kita bersemangat untuk keluar dari kesulitan dan mencari pemecahan dengan akal yang jitu, bertawakal dan berharap hanya kepada Allah, pasti akan keluar dan selamat dari kesulitan.¹⁰ Dari uraian tersebut dapat dipahami bahwa dalam menghadapi permasalahan seseorang harus bersungguh-sungguh dan berkeyakinan bahwa Allah akan memberi pertolongan. Secara langsung orang yang memiliki keimanan kuat maka hatinya pun tenang, dengan hati

⁹ Imam Jalaluddin as-Suyuthi dan Imam Jalaluddin al-Mahally, *Tafsir Jalalain*, Juz IV Terj, (Bandung : Sinar, 1990), h. 2748

¹⁰ Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, Terj. (Semarang : Toha Putra, 1993), h. 335

yang tenang maka tidak mudah tergoncang jiwanya. Firman Allah dalam surat al-Baqarah :185 disebutkan :

يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ (سورة البقرة / ٢ : ١٨٥)

Artinya : “ Tuhan menghendaki untuk kamu kemudahan dan tidak menghendaki kesulitan.”¹¹ (QS. Al-Baqarah 2: 185)

Untuk itu, tasawuf mampu memberikan jalan keluar dari semua masalah ini. Tasawuf mampu berfungsi sebagai terapi krisis spiritual. *Pertama*, tasawuf secara psikologis, merupakan hasil dari berbagai pengalaman spiritual dan merupakan bentuk dari pengetahuan langsung mengenai realitas-realitas ketuhanan yang cenderung menjadi inovator dalam agama. Dalam ungkapan William James, pengetahuan dari pengalaman tersebut disebut *neotic*. Pengalaman keagamaan ini memberikan sugesti dan pemuasan (pemenuhan kebutuhan) yang luar biasa bagi pemeluk agama. *Kedua*, kehadiran Tuhan dalam bentuk pengalaman mistis dapat menimbulkan keyakinan yang sangat kuat. Perasaan-perasaan mistik, seperti *ma'rifat*, *ittihâd*, *hulûl*, *mahabbah*, *uns*, dan lain sebagainya mampu menjadi *moral force* bagi amalan-amalan salih. Selanjutnya, amal salih tersebut akan membuahkkan pengalaman-pengalaman mistis yang lain dengan lebih tinggi kualitasnya. *Ketiga*, dalam tasawuf, hubungan seorang hamba dengan Allah dijalin atas rasa kecintaan. Hubungan tersebut dapat menjadi moral kontrol atas penyimpangan-penyimpangan dan

¹¹ Depag. RI, *op. cit.*, Jakarta, 2002, h. 54

berbagai perbuatan yang tercela. Sebab, melakukan hal yang tidak terpuji berarti menodai dan mengkhianati makna cinta mistis yang telah terjalin, karena Sang Kekasih hanya menyukai sesuatu yang baik saja. Dan manakala seseorang telah berbuat sesuatu yang positif, maka ia telah memelihara, membersihkan, menghias spirit yang ada dalam dirinya.¹²

Para sufi juga membicarakan tentang ketentraman, yang berarti suatu keadaan dimana seorang individu mampu mengatasi kegelisahannya sampai pada kondisi mental yang stabil sebagai akibat dari pengendalian diri.¹³ Permasalahan ini tidak lepas dari masalah hati. Karena rasa cemas dan tenteram timbul dari hati. Kecemasan bisa ditimbulkan karena adanya penyakit hati. Salah satu tokoh sufi yang memiliki perhatian besar terhadap hati adalah Al-Ghazali. Beliau banyak menulis tentang masalah ini dalam kitabnya, beliau menyebutkan sebagian masalah hati ini di dalam syarah Ajaib al-Qalbi (penjelasan pada bab Keajaiban Hati) dari kitab “Ihyâ’ Ulûm al-Dîn” dan telah menerangkan secara rinci beserta kaifiatnya (terapinya) dalam kitab “Asrar Mu’amalat al-Dîn”. Menurut al-Ghazali salah satu obat hati adalah adanya rasa *rajâ’* dalam diri seseorang. *Rajâ’* adalah sesuatu yang ditunggu dan disukai di masa mendatang. Al-Ghazali menyatakan bahwa sesungguhnya Rasulullah Saw. telah menyebutkan sebab-sebab *rajâ’*, supaya dapat mengobati serangan takut yang ekstrem, yang

¹² Abdul Muhaya, *op. cit.*, h. 24-25.

¹³ Abu Al-Wafa El-Taftazani, “Peran Sufisme dalam Masyarakat Modern”, dalam Mukti Ali, dkk., *Agama dalam Pergumulan Masyarakat Dunia*, (Yogyakarta: Tiara Wacana Yogya, 1997), h. 296.

membawa kepada keputusan atau sifat-sifat lain yang melemahkan. Semangat *rajâ*” dapat menguatkan hati dan cinta kepada Allah yang kepadaNya lah seorang hamba patut berharap.¹⁴ *Rajâ*’ merupakan salah satu tahap dalam *ahwâl*. Dalam *sufi healing*, *maqâmât* dan *ahwâl* merupakan salah satu metode terapi. Tahapan dalam *maqâmât* dan *ahwâl* merupakan upaya pencegahan yang sangat efektif dalam menanggulangi berbagai penyakit jiwa dan hati, membersihkan segala kerendahan dan menghiasi keduanya dengan kebaikan. Ia menjamin kekukuhan jiwa dan juga membawa pada kesempurnaan jiwa.¹⁵

Maka berangkat dari permasalahan tersebut penulis tertarik dan berkeinginan untuk mengkaji lebih dalam tentang nilai kesemangatan hidup atau keoptimisan (*rajâ*’) dalam menghadapi kesulitan hidup menurut Al-Ghazali. Penulis mengambil konsep al-Ghazali sebagai kajian dalam penelitian ini, karena begitu besarnya perhatian beliau tentang hati, penyakitnya, serta obatnya.

B. Rumusan Masalah

Dari beberapa kerangka pemikiran dan latar belakang masalah di atas, maka muncul beberapa pokok permasalahan yang akan dikaji oleh penulis, yaitu:

¹⁴ Al-Ghazali, *Ihyâ’ Ulûm al-Dîn*, juz. IV, Terj. Ismail Yakub dengan judul: *Ihya’ AlGhazali*, jilid VII, cet. III, (Jakarta: C.V. Faizan, 1985), h. 6-48, 66.

¹⁵ Amir An-Najar, *At-Tashawwuf An-Nafsi*, Terj. Ija Suntara dengan judul: *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, (Jakarta: Hikmah, 2004), h. 40-4

1. Bagaimana konsep *rajâ'* menurut al-Ghazali ?
2. Bagaimana peran *rajâ'* dalam menanggulangi stres perspektif al-Ghazali ?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk :

- a. Untuk mengetahui maksud sikap *rajâ'* dalam pandangan al-Ghazali
- b. Untuk mengetahui bahwa sikap *rajâ'* dalam pandangan al-ghazali tentang penanggulangan stres

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penulis berharap penelitian ini bisa memberi pengetahuan baru tentang *rajâ'* dan hubungannya dengan gangguan psikologis terkait stres.

b. Manfaat Praktis

Penulis berharap penelitian ini dapat memberikan salah satu solusi menghadapi permasalahan psikologi zaman modern, terutama yang terkait dengan stres.

D. Tinjauan Pustaka

Untuk memetakan orisinalitas penelitian ini, maka akan penulis sampaikan beberapa penelitian yang relevan dengan judul skripsi ini yang dilakukan oleh peneliti-peneliti lain. Antara lain:

Pertama, penelitian yang berjudul “*Urgensi Iman dalam Menanggulangi Stres Tinjauan Konseling Islam*” yang dilakukan

oleh Saudara Mukhlisin pada tahun 2003.¹⁶ Dalam penelitian ini bahwa stres di pahami sebagai gangguan kejiwaan terhadap seseorang yang diakibatkan karena tidak tercapainya suatu keinginan dan ketidakmampuan manusia untuk mengatasi konflik yang terjadi di dalam dirinya. Konflik disini bisa berupa konflik fisik seperti cacat tubuh dan konflik non-fisik seperti konflik psikis yang muncul karena beberapa faktor yaitu permasalahan keluarga, lingkungan masyarakat, lingkungan kerja dan sebagainya. Iman yang ada dalam diri seseorang berfungsi sebagai pembimbing dan pemberi petunjuk ke arah yang baik, agar selaras dengan petunjuk Allah untuk selalu menjadikan ajaran al-Qur'an sebagai solusi dalam menyelesaikan problematika dalam hidupnya. Karena dengan iman yang selalu bersemayam dalam hati, orang akan mampu mengendalikan dirinya sekaligus mengontrol segala aktivitas yang dilakukan. Iman yang memiliki daya guna tidak saja sebagai obat akan tetapi lebih dari itu sebagai pencegah dari kemungkinan timbulnya stres.

Kedua, skripsi yang berjudul “*Metode Terapi Dzikir KH. Muhammad Waryono dalam Menyembuhkan Stres*” oleh Melis Rosmawati pada Tahun 2012. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui metode dan proses pelaksanaan terapi dzikir yang dilakukan KH. Muhammad Waryono kepada pasiennya serta mengetahui hasil-hasil atas perubahan yang terjadi pada pasien setelah terapi. Metode terapi yang dilakukan dengan metode yakin

¹⁶ Mukhlisin, *Urgensi Ima Dalam Menanggulangi Stress Tinjauan Koseling Islam*, Skripsi, Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang, 2003

kepada Allah, khusu', ikhlas dan konsentrasi dalam mengobati stres diobati dengan menggunakan tenaga dalam dan diberi ramuan khusus yang terbuat dari rempah-rempah alami, kemudian diberi amalan dzikir asma-asma Allah. Hal ini terbukti bahwasanya terapi dzikir mampu mengatasi problem stres pasien, yang dapat dilihat dari perubahan pasien sebelum terapi dan sesudah terapi yang mengalami keberhasilan penuh dalam penyembuhan stres.¹⁷

Ketiga, Selain dari kedua penelitian di atas, ada penelitian yang dilakukan oleh Mubasyir pada tahun 2002 yang berjudul *“Konsep Bimbingan dan konseling Islam dalam Upaya Menanggulangi Stres Remaja : Studi komparatif Pemikiran Dr Djamaluddin Ancok dengan Prof. Dr.dr. H. Dadang Hawari”*¹⁸. Dalam penelitian ini didasarkan pada pemikiran dua tokoh Psikologi Indonesia yaitu Dadang Hawari dan Djamaluddin Ancok dalam menanggulangi stres remaja. Menurut Mubasyir, pemikiran kedua tokoh tersebut memiliki titik persamaan dalam hal konsep bimbingan konseling Islam yang di dalamnya terdapat dasar-dasar, tujuan, fungsi dan metode dalam upaya preventif dan kuratif terhadap stres yang dialami oleh remaja dengan mengedepankan proses pemberian bantuan seseorang agar mampu

¹⁷ Melis Rosmawati, *Metode Terapi Dzikir KH. Muhammad Waryono dalam Menyembuhkan Stres*, Skripsi (Bandung : Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Jati, 2012)

¹⁸ Mubasyir, *Konsep Bimbingan dan konseling Islam Dalam Upaya Menanggulangi Stres Remaja : Studi komparatif Pemikiran Djamaluddin Ancok Dengan Prof. Dr.dr. H. Dadang Hawari*, Skripsi Fakultas dakwah IAIN Walisogo Semarang, 2002

hidup dengan teguh dan tanggung jawab sesuai dengan ajaran al-Qur'an dan Hadits serta koridor norma-norma agama Islam.

Keempat, skripsi oleh Luluk Dina Islamiyah pada Tahun 2017, yang berjudul “*Terapi Sabar dengan Teknik Sufistik (Takhalli, Tahalli, Tajalli) untuk Mengatasi Stres seorang Ibu Akibat Sudden Death pada Anak di Desa Mentaras Dukun Gresik*”. Proses terap sabar dengan teknik sufistik (*takhalli, tahalli, tajalli*) untuk mengatasi stres seorang ibu akibat *sudden death* pada anak dilakukan dengan langkah-langkah identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment atau terapi sabar yang penerapannya dengan teknik sufistik, *takhalli* dengan berwudhu serta serta menyertakan do'a dan sholat taubat. *Tahalli* dengan menjadikan kisah Rasulullah sebagai cerita untuk diteladani. *Tajalli* dengan mengajak beristighfar dan membaca lafad *laailahaillaānta subhanaka inni kuntu minadholimin* dan memperbaiki kebiasaan yang kurang baik. Hasil dari treatment atau terapi sabar dengan teknik sufistik (*takhalli, tahalli, tajalli*) mampu mengatasi stres seorang ibu akibat sudden death pada anak.¹⁹

Kelima, tesis oleh Fathul Haris pada Tahun 2016, yang berjudul “*Khauf dan Raja' dalam Al-Qur'an Studi Tafsir Lataif Al-Isharat Karya Imam Al-Qusyairi*”. Penelitian ini berfokus pada tafsir *Lataif Al-Isharat* karya Imam al-Qusyairi yang memuat

¹⁹ Luluk Dina Islamiyah, *Terapi Sabar dengan Teknik Sufistik (Takhalli, Tahalli, Tajalli) untuk Mengatasi Stres seorang Ibu Akibat Sudden Death pada Anak di Desa Mentaras Dukun Gresik*, Skripsi (Surabaya : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2017)

tema *Khauf* dan *Raja'*. Menurut Imam al-Qusyairi *Khauf* merupakan perilaku batin yang hukumnya wajib dimiliki seorang hamba yang beriman. Dengan indikator selalu disiplin, melakukan hal-hal yang diperintahkan dan menjauhi segala yang dilarang, sedangkan *Raja'* diartikan sebagai perilaku batin yang menggambarkan seorang hamba yang memiliki harapan, lepas dari keputusan setelah berbuat.²⁰

Keenam, skripsi yang berjudul “*Al-Raja' dan Al-Ya's dalam al-Qur'an (Studi Tafsir Tematik)*” oleh Laelatul Munawaroh Tahun 2014. Penelitian ini menganalisis kata-kata *al-Raja'* dan *al-Ya's* dalam al-Qur'an dengan metode tematik yang digagas oleh Abd Al-Hayy Al-Farmawi. Dalam al-Qur'an *al-Raja'* didefinisikan sebagai berpengharapan, atau memiliki harapan positif. Orang yang memiliki harapan, akan memandang sesuatu hanya dari segi baiknya saja, atau biasa dikenal dengan *positif thinking* (berpikir positif). Dijelaskan dalam al-Qur'an orang-orang yang memiliki sikap berpikir positif tidak akan pernah berhenti berharap pada Allah untuk memperoleh rahmat dan kasih sayang-Nya. Berbeda dengan orang yang pesimis, yang malas untuk mengharap rahmat Allah karena melihat sesuatu dari sisi negatifnya, atau disebut dengan istilah *Al-Ya's*.²¹

²⁰ Fathul Haris, *Khauf dan Raja' dalam Al-Qur'an Studi Tafsir Lataif Al-Isharat Karya Imam Al-Qushayri*, Skripsi (Surabaya : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2016)

²¹ Laelatul Munawaroh, *Al-Raja' dan Al-Ya's dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Tematik)*, Skripsi (Yogyakarta : Universitas Islam Negeri Sunan Kaljaga, 2014)

Penelitian pertama, kedua, ketiga, dan keempat memiliki persamaan dalam menanggulangi masalah stres, sedangkan perbedaannya dengan penelitian ini adalah dari segi terapi yang digunakan. Namun penelitian pertama dan ketiga menggunakan pendekatan psikologi berupa konsep konseling Islam dalam mengurangi dampak dari stres. Sedangkan penelitian kedua dan keempat menggunakan salah satu *maqamat* dalam tasawuf yang digunakan untuk terapi penyembuhan stres. Hal tersebut sangat berbeda dengan konsep yang peneliti lakukan. Peneliti menggunakan salah satu *ahwal* dalam ilmu tasawuf yaitu *rajâ'*.

Penelitian kelima dan keenam, memiliki persamaan dalam membahas tentang *rajâ'*. Namun penelitian terdahulu menjelaskan tentang *rajâ'* dalam pembahasan ilmu tafsir yang dikemukakan oleh Imam al-Qusyairi dan Abd Al-Hayy Al-Farmawi. Sebaliknya penelitian ini menjelaskan *rajâ'* dalam ranah ilmu tasawuf yang digunakan untuk menyelesaikan problem psikologi yaitu stres. Peneliti berfokus pada *rajâ'* perspektif Imam al-Ghazali.

Penelitian yang penulis lakukan sangat berbeda dengan penelitian-penelitian di atas. Penulis menganggap perlu dengan adanya penelitian ini, karena *rajâ'* sangat berperan positif untuk mengurangi tingkat stres yang terjadi pada seseorang. Dengan adanya rasa *rajâ'* pada jiwa seseorang, akan memberikan rasa optimisme yang tinggi untuk menjalani hidup, sehingga seseorang bisa mengendalikan pikirannya ketika menghadapi masalah dan memiliki harapan kedepan lebih positif.

Jadi penelitian yang dilakukan penulis, sepengetahuan penulis belum pernah dilakukan sebelumnya.

E. Metode Penelitian

Metode penelitian berfungsi untuk mencari jawaban dari rumusan masalah dalam sebuah penelitian. Sebuah penelitian tentu membutuhkan alat untuk meneliti suatu hal yang akan ditelitinya. Alat penelitian tersebut akan menyesuaikan dengan apa yang akan ditelitinya.

Metode penelitian secara umum dapat dikatakan sebagai kegiatan ilmiah yang terencana, sistematis, dan memiliki tujuan praktis maupun teoritis. Dengan metode penelitian ini, memungkinkan pengumpulan data yang dibutuhkan agar didapat dengan cara yang baik dan tersistematik. Oleh karenanya peneliti menggunakan metode deskriptif-analisis.

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian dilihat dari tempat atau lokasi dimana seorang peneliti melakukan penelitian dibagi menjadi tiga, yaitu *field research*, *laboratory research*, dan *library research*.²² Penelitian ini tergolong *library research* (penelitian perpustakaan), karena penelitian dilakukan dengan melakukan kajian terhadap literatur, penelitian sebelumnya, jurnal dan sumber-sumber lainnya yang ada di perpustakaan. Penelitian ini disebut juga penelitian literer, karena objek kajiannya berupa literatur-literatur. Penelitian perpustakaan saat ini tidak

²² Jonathan sarwono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), hlm. 18

hanya dapat dilakukan di perpustakaan saja, tetapi bisa juga ditambah dengan penelitian terhadap literatur-literatur dari internet, dengan masuk ke situs-situs perpustakaan ataupun mengkaji artikel dan jurnal yang berkaitan dengan penelitian.

2. Sumber Data

Karena penelitian ini tergolong penelitian literer, maka data-datanya berupa buku. Data ini dikelompokkan menjadi dua, yaitu :

a. Data primer

Data primer dalam penelitian ini yaitu kitab “*Ihyâ’ ‘Ulûm al-Dîn*”, “*Minhâj al- ‘Âbidîn*”, “*al- Munqiz’ min al-Dalal*” karya al-Ghazali yang membahas tentang *rajâ’*’.

b. Data sekunder

Data sekunder berupa buku-buku lain yang mendukung penelitian, diantaranya “*Ilmu kedokteran Jiwa*” karya Prof. Dr. H. Dadang Hawari, buku “*al-Qur’an dan Ilmu Jiwa*” karya M. Ustman Najati, buku “*Bagaimana Mengendalikan Stres*” karya Tay Swee Noi, buku “*Integrasi Psikologi Dengan Islam*” karya Hanna Djumhana dan juga al-Quran dan hadits.

3. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan penulis melalui studi kepustakaan (*library research*). Adapun teknik yang digunakan terdiri dari tiga tahap, yaitu:

- a. Membaca
 - b. Klasifikasi yaitu mengelompokkan buku-buku ke dalam bab-bab yang sesuai.
 - c. Analisis setelah buku-buku diklasifikasikan, selanjutnya teks didalamnya dianalisis dengan metode interpretasi, analisis isi dan analisis wacana untuk memperoleh makna yang jelas.
4. Metode Analisis Data

Data dalam penelitian ini selanjutnya akan dianalisis dengan metode deskriptif kualitatif, yaitu dengan membuat gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat, serta hubungan antara fenomena yang diselidiki untuk dicari hubungan antara *rajâ'* perspektif al-Ghazali dalam menanggulangi stres dan perannya sebagai terapi bagi gangguan jiwa.

Selain itu digunakan pula metode *content analysis* (analisis isi) untuk menarik kesimpulan dari penelitian ini, dengan mencari karakteristik peran *rajâ'* al-Ghazali. Metode ini merupakan proses yang diarahkan untuk menggeneralisasi data-data dalam penelitian ini.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan sangat menentukan perincian untuk memudahkan dalam mengeksplorasi penelitian sehingga menjadi sistematis. Maka sistematika pembahasan dibagi menjadi lima bab.

Bab pertama, membahas tentang pendahuluan yang menjelaskan tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab kedua, menguraikan tentang tinjauan umum *rajâ'* dan stres. Yang terdiri dari pengertian *raja'* dan stres, pengertian stres dan sebab-sebab yang menimbulkan stres. Dalam subbab-subbab tersebut, dijelaskan perbedaan antara *raja'* dengan *tamanni*, serta pandangan para sufi terhadap *rajâ'*. Di dalamnya dijelaskan pula definisi, pembagian, indikator, dan faktor-faktor yang menimbulkan stres

Bab ketiga, menjelaskan biografi al-Ghazali, mulai dari riwayat hidup dan kondisi sosio-kultural masa al-Ghazali, karya-karyanya, serta pemikiran al-Ghazali tentang *rajâ'* yang terdiri dari pengertian *rajâ'*, keutamaan *rajâ'*, obat *rajâ'*, jalan untuk memperoleh *rajâ'*.

Bab empat, analisis terhadap peran *rajâ'* dalam menanggulangi stres perspektif al-Ghazali, mencakup: peran *rajâ'* dalam upaya mengantisipasi gejala stres pandangan al-ghazali.

Bab kelima, merupakan bab penutup. Pada bab ini berisi tentang kesimpulan dari semua permasalahan yang telah dibahas. Bab ini merupakan usaha peneliti untuk menjawab rumusan masalah yang telah ditetapkan dalam skripsi ini. Setelah itu dilanjutkan dengan memberikan saran-saran yang diperlukan.

BAB II

PEMAKNAAN *RAJÂ* DAN STRES

A. Definisi dan Tinjauan Umum tentang *Rajâ'*

1. Pengertian *Rajâ'*

Semua manusia yang hidup di atas muka bumi ini tentunya memiliki tujuan dan keinginan yang sama, yaitu bahagia dan sukses. Pada dasarnya bahagia dan sukses dalam hal ini memang masih universal dan global. Akan tetapi, intinya obsesi manusia pada umumnya adalah kebahagiaan dan kesuksesan, entah itu sukses dalam karir, pendidikan, percintaan, keluarga, ataupun dalam hal apapun yang memang menjadi prioritas dari tiap-tiap individu.

Mungkin seseorang sepakat bahwasanya kesuksesan dikarenakan oleh sebuah harga, dan jika mampu memperjuangkan untuk membayarnya, maka kesuksesan itu bukan hanya angan-angan atau mimpi di siang hari, namun kesuksesan itu menjadi *life style* dari yang mendapatkannya.¹ Berbicara perihal harapan, ayat-ayat al-Qur'an menjelaskan secara eksplisit tentang sebuah harapan yaitu terdapat Q.S al-Baqarah (2): 218, Q.S. al-Nisâ (4): 104, Q.S. Yûnus (10): 7 dan 11, Q.S. al-Isrâ' (17): 28 dan 57, Q.S. al-Kahfi (18): 110, Q.S al-Ankabût (29):5, Q.S. Fatir (35):29, Q.S. al-Zumar (39): 9, Q.S. al-Muntahanah (60): 6, dan Q.S. Nûh (71): 13.

Variansi kata yang diungkapkan dalam redaksi al-Qur'an tentang optimisme ialah *yarjûn*, *yarjû*, *tarjûn*, dan *tarjû*, dengan akar

¹ Teguh Santoso, *Tujuh Cara Mengatasi Putus Asa: Mengenal, Mendeteksi dan Mencegah Gejala Penyimpangan Mental*, (Yogyakarta: Tugu Publisher, 2001), h. 10

kata atau bentuk asal dari kata *al-rajâ'* yang berarti harapan, keinginan, dan permohonan.² Menurut Husain bin Muhammad al-Damghāni yang dikutip oleh karyanya yang berjudul *Iṣlāh al-Wujūh wa al-Nazair* mengatakan bahwa *rajâ'* diserupakan dengan makna *al-ṭama'* yang diartikan dengan berkeinginan atau berpengharapan.³ *Rajâ'* yang di jelaskan dalam kitab ini mempunyai makna yang berbeda, tergantung penempatan kata *rajâ'* itu sendiri. Makna yang dimiliki oleh *rajâ'* sendiri yaitu sebanyak lima makna. Pertama, yang berarti *al-ṭama'* (berkeinginan) yang dalam bahasa ini mempunyai korelasi yang erat dengan optimisme. Kedua, *al-khashyah* (ketakutan). Ketiga, *al-habs* (penundaan atau canceling). Keempat, *al-nuwahī* (pangkal) yakni menunjukan kata tempat atau posisi. Kelima, *al-tark* (meninggalkan). Argumentasi seperti ini sepadan dengan yang dikemukakan oleh Ibnu Manzur dalam *Lisān al-Arāb* dinyatakan bahwa *rajâ'* adalah keinginan yang bersifat progresif atau harapan untuk menuju arah yang lebih baik.⁴

Mengutip dari perkataan Mustafā al-Ghūlayaini bahwasanya sebuah harapan akan membuat masa depan yang cerah, karena kemungkinan harapan menjadikan seseorang bekerja dalam bidangnya, dan harapan tentunya diyakini akan membawa konsekuensi yang bermanfaat bukan hanya pada pribadi namun untuk

² *Al-rajâ'* diartikan dengan *al-tawasul* dan *al-amal* yang mempunyai makna pengharapan, keinginan, dan permohonan. Lihat Ahmad Warson Munawir, *Kamus al-Munawir Arab-Indonesia*, (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997), h. 480

³ Husain bin Muhammad Damghani, *Iṣlāh al-Wujūh wa al-Nazair*, (Beirut: Dār al-‘Ilm al-Mu‘alimī, t.t), h. 86

⁴ Ibnu Manzur, *Lisān al-Arāb*, (Beirut: Dār al-Mā’rif, tt), h. 1583

kalangan manusia.⁵ Itu artinya harapan atau sikap optimis tidak bisa ditawarkan lagi posisinya yang memang secara mutlak harus dimiliki semua orang, walaupun untuk yang mungkin dianggap unit yang paling kecil. Akan tetapi sesuatu tidak akan pernah berubah menjadi besar ketika ia tidak dimulai dengan hal-hal yang kecil atau mungkin sepele.

Harapan atau *rajâ'* mempunyai keterkaitan yang erat dengan sikap optimisme. Hal ini disinyalir karena *rajâ'* kan menjadikan pemiliknya memiliki rasa optimis untuk mewujudkan cita-cita atau apa yang diharapkan. Optimis mempunyai akar kata yaitu *optima*, yang didefinisikan dengan *terbaik*. Ketika seseorang berbicara “saya harus berusaha agar impian saya terwujud secara optimal”, hal ini mempunyai indikasi makna bahwa seseorang tersebut ingin menempuh tujuannya dan menjadi *terbaik*. Kemudian kata *optimal* tersebut menjadi *optimis* yang berarti keinginan atau harapan agar menjadi yang *terbaik*. Dalam *Kamus Bahasa Indonesia* (KBBI), kata *optimis* mempunyai arti orang yang selalu berpengharapan (berpandangan) baik dalam segala hal. Kemudian kata *optimis* tersebut ketika ditambahkan dengan makna menjadi *optimisme* yang mana didefinisikan sebagai paham atau keyakinan yang memandang sesuatu dari segi baiknya atau positifnya.⁶

⁵ Mustafâ Ghûlayaini, *Izât al-Nasyi'in, Bimbingan Menuju Akhlak Luhur*, Terj. Muh. Abdai Rahthomi, (Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1976), h. 66

⁶ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, edisi Ke IV, Cet. I (Jakarta PT Gramedia), h. 986

Sikap optimisme juga akan mengembangkan pribadi seseorang lebih matang, dan lebih positif dalam pelbagai problematika yang dihadapi, maka kemungkinan sukses menangani problematika ini adalah sangat besar. Karena pada dasarnya optimisme adalah keyakinan dan harapan untuk sebuah perubahan menuju *the best away* (arah terbaik).⁷

Yusuf Qardhawi Perasaan optimis mampu menumbuhkan semangat jihad dalam melaksanakan kewajiban, menyingkirkan perasaan malas, serta menumbuhkan keseriusan dan istiqomah. Dan orang mukmin karena dia merasa optimis akan mendapat keridlaan dari Allah SWT dan kenikmatan surga maka dia bersedia melawan hawa nafsu, menaati perintah dan menjauhi larangan-Nya.⁸

Berbeda dengan Quraish Shihab, yang mengemukakan tentang optimisme adalah faham atau keyakinan atas segala sesuatu dari segi yang baik dan menyenangkan. Seseorang yang optimistis adalah orang yang memiliki harapan baik dalam segala hal. Dengan kata lain optimisme disebut juga dengan *husn al- zann* atau sangka baik. Sikap sangka baik dianjurkan dalam berbagai segi kehidupan, terlebih lagi menjelang kematian.⁹ Sama halnya dengan Quraish Shihab dalam mendefinisikan optimisme, Said bin Soleh al-Raqib mengatakan, yang dimaksud dengan optimis adalah percaya dengan

⁷ MIF Baihaqi, Psikologi Pertumbuhan: *Kepribadian Sehat untuk Mengembangkan Optimisme*, (Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2008), h. 16

⁸ Yusuf Qardhawi, *Merasakan Kehadiran Tuhan*, Ter. Jaziroatul Islamiyah. Cet. X (yogyakarta: Mitra Pustaka, 2003), h. 66

⁹ M. Quraish Shihab, *Menjemput Kematian: Bekal Perjalanan Menuju Allah SWT*, (Tangerang Lentera Hati, 2005), h. 49

nilai-nilai positif dan pengaruhnya meski seseorang harus menghadapi perkara-perkara sukar, dihipit oleh kesusahan-kesusahan serta ujian-ujian.¹⁰

Dari beberapa uraian di atas dapat dikerucutkan bahwasanya, *rajâ'* adalah harapan atau memiliki harapan yang positif dalam segala hal. Di mana *rajâ'* (harapan) mempunyai korelasi yang cukup erat dengan rasa optimis., yang mana didefinisikan dengan keyakinan dan harapan yang dimiliki oleh individu untuk menuju situasi kondisi yang lebih baik, lebih positif, dan tentunya lebih progresif dari keadaanya saat ini maupun masa lalu. Sedangkan optimisme adalah paham yang meyakini dan memandang sesuatu dari segi baiknya saja. Optimisme tentunya dimiliki oleh orang-orang memiliki *rajâ'* atau memiliki harapan yang positif. Dengan optimisme seseorang mampu melihat situasi dan kondisi yang baik dalam segala hal, karena itulah mengapa Quraish Shihab menyebut optimisme dengan *husn al-zan* (angka baik).

2. Dampak-dampak yang ditimbulkan oleh *rajâ'*

Manusia pembelajar adalah manusia sukses, dan manusia sukses adalah manusia yang mau berproses.¹¹ Dengan berproses seseorang akan sangat menikmati perjalanan yang akan ditempuhnya hingga mencapai garis finish. Dalam perjalananya tentu membutuhkan energi yang cukup untuk bekal menuju sasaran. Akan tetapi proses

¹⁰ Said bin Soleh al-Raqib, *Positif Thinking*, Terj. Sonif Priyadi, (Solo: Quala, 2010) h.48

¹¹ Dikutip dari judul sebuah buku Karya Triswanto ST “*Manusia Pembelajar Adalah Manusia Sukses*” Diterbitkan oleh Oryza di Jakarta pada tahun 2012

tersebutlah yang akan mengantarkan seseorang pada hasil yang maksimal dan membuahkan hasil sikap tangguh yang akan dijadikan modal dalam pencapaian target-target yang lain dalam hidupnya. Sikap-sikap yang tangguh itu diantaranya:

a. Keberanian (*syajā'ah*)

Berani berbuat berani bertanggung jawab. Kurang lebihnya seperti itulah slogan yang masyur di kalangan masyarakat. Slogan seperti ini memang mempunyai filosofi yang kuat, di mana seseorang diajarkan untuk berani mengambil resiko, ketika sudah memutuskan untuk melakukan sesuatu tentunya iapun harus berani memetik akibat dari keputusan yang dibuatnya.

Keberanian tidaklah ditentukan oleh kekuatan fisik, akan tetapi ditentukan oleh kekuatan hati dan kebersihan jiwa. Betapa banyak orang yang memiliki fisik yang kuat, tetapi hatinya lemah. Keberanian di sini lebih menitik beratkan pada kecerdasan emosional seseorang dan psikis yang tangguh.¹²

Al-Qur'an menggambarkan keberanian dengan seseorang yang tidak pernah lari dari peperangan ketika ada musuh yang menyerang, hal ini terdapat dalam Q.S. al-Anfal (8: 15-16) sebagai berikut:¹³

¹² Yumhar Ilyas, *Kuliah Akhlak*, Cet. Ke XI, (Yogyakarta: LPPI, 2011), h. 116-117

¹³ Depag. RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Jakarta, 2002, h. 337

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا لَقِيتُمُ الَّذِينَ كَفَرُوا زَحَفًا فَلَا تُوَلُّوهُمْ ٱلْأَدْبَارَ (١٥) وَمَنْ يُوَلِّهِمْ يَوْمَئِذٍ دُبُرُهُ ٱلْأَمُّ مَحَرَّفًا لِلْقِتَالِ أَوْ مُتَحَيِّرًا إِلَىٰ فِتْنَةٍ فَقَدْ بَاءَ بِغَضَبٍ مِّنَ ٱللَّهِ وَمَأْوَاهُ جَهَنَّمُ ۖ وَبِئْسَ ٱلْمَصِيرُ (١٦) (سورة الأنفال / ٨ : ١٥-١٦)

“Hai orang-orang yang beriman, apabila kamu bertemu dengan orang-orang yang kafir yang sedang menyerangmu, maka janganlah kamu membelakangi mereka (mundur).Barang siapa yang membelakangi mereka (mundur) di waktu itu, kecuali berbelok untuk (sisat) perang atau hendak menggabungkan diri dengan pasukan yang lain, maka sesungguhnya orang itu kembali dengan membawa kemurkaan dari Allah, dan tempatnya ialah neraka Jahannam. Dan amat buruklah tempat kembalinya.” (Q.S. Al-Anfal :15-16)

Rasulullah saw dan para sahabatnya telah memberikan contoh betapa gagah beraninya dalam medan perang. Dalam perang Badar misalkan dengan kekuatan personil kurang lebih 300 orang mereka menghadapi musuh dengan kekuatan tiga kali lipat (kurang lebih 1000 orang) dan ternyata Rasulullah dan para sahabatnya yang berhasil mencapai kemenangan.

Keberanian adalah sikap yang dimiliki oleh seseorang yang memiliki harapan dan cita-cita. Pada dasarnya, keberanian akan mengantarkan seseorang menuju berbagai hasil yang akan dikerjakan, ketika seseorang berani untuk menghadapi resiko. Tentunya ia telah menyiapkan pelbagai solusi menangani hasil yang kurang memuaskan.

b. Percaya diri

Kepercayaan diri adalah sesuatu yang harus mampu menyalurkan segala sesuatu yang dikerjakan. Kepercayaan diri terbentuk dari keyakinan diri, bahwa sesuatu yang dihasilkan memang

berbeda dalam bata-batas kemampuan dan keinginan pribadi. Percaya diri memang power yang dihasilkan oleh jiwa manusia, yang berkeyakinan bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu, bukan pada kemampuan, keahlian, hasil dan kesuksesannya tetapi pada spirit dan kesediaannya dalam mengerjakan sesuatu.¹⁴

Menurut Jacinta F, Rini dan team e-psikologi menjelaskan bahwasanya: Kepercayaan diri adalah sikap positif individu memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Dengan memiliki ini menurutnya bukan berarti bahwa individu mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri.¹⁵

Dengan kata lain percaya diri memiliki oleh orang-orang yang mempunyai semangat untuk melakukan potensi yang terdapat dalam dirinya dan hal inilah yang menumbuhkan sikap optimis bagi seseorang dalam menaklukkan harapanya.

c. Kesabaran (*al-ṣabr*)

Secara etimologis sabar berarti menahan dan mengekang. Dan ditinjau dari sini terminologis sabar diartikan sebagai menahan dan mengekang diri dari segala sesuatu yang tidak disukai.¹⁶ Yang tidak disukai tidak selamanya perih yang berbau musibah, sakit, kelaparan, dan penderitaan-penderitaan yang lainnya. Tetapi bisa juga dikategorikan sesuatu yang amat digemari.

¹⁴ Ali Mursyi Abdul Rasyid, “*Konsep Percaya Diri dalam al-Qur’an*”, Fakultas Dakwah UIN SUKA, 2008, h.19

¹⁵ Jacinta F, Rini, <http://www.e-psikologis.com/DEWASA/161002.htm>, diakses pada tanggal 1 April 2017

¹⁶ Yumhar Ilyas, *Kuliah Akhlak*, Cet. Ke XI, h. 134

Korelasinya dengan sikap optimis itu seperti proses dan hasil, orang-orang yang sabar tentunya ialah orang-orang yang berhasil mencapai klimaks dari kehidupan yang direncanakannya. Sabar di sinilah yang kemudian mendampingi seseorang dalam berproses menggapai keinginan yang direncanakan. Lingkup aplikasi sabar dalam al-Qur'an meliputi beberapa hal, namun sabar memang harus diposisikan dalam kondisi dan situasi apapun. Dalam Q.S. al-Nahl (16: 126), Allah mengatakan:¹⁷

وَإِنْ عَاقَبْتُمْ فَعَاقِبُوا بِمِثْلِ مَا عُوقِبْتُمْ بِهِ وَلَئِنْ صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِلصَّابِرِينَ (سورة النحل / ١٦ : ١٢٦)

Artinya : “ jika kamu bersabar, sesungguhnya itulah yang lebih baik bagi orang-orang yang sabar.” (Q.S. al-Nahl 16: 126)

Kesabaran memang sangat pahit bagi yang benar-benar menjalaninya, maka dari itu kesabaran hanya dimiliki oleh orang-orang yang berjihad dalam impiannya. Dengan kesabaran seseorang tentu sudah kebal dengan rasa sakit, pahit yang dilaluinya dalam berproses, sehingga kemudian kemanisan sesuatu keberhasilan akan ia rasakan pada puncak perjuangannya.¹⁸

d. Konsisten (*istiqomah*)

Konsisten bisa disebut dengan taat asas, teguh pendirian, tidak mudah terpengaruh oleh situasi yang berkembang, sehingga tetap pada apa yang diyakini sebelumnya. Sikap jiwa yang teguh sangat penting

¹⁷ Depag. RI, *op. cit.*, Jakarta, 2002, h. 512

¹⁸ Amru Khalid, *Jika anda Mau Berubah: Dari Niat, Proses, Hingga Buah Optimis*, Terj. Nashruddin Atha (Jakarta: PT Grafindo Persada, 2004), h. 45

dalam berbagai aspek kehidupan; dalam berkeyakinan, beragama, belajar, berkarier, berumah tangga, atau berbisnis.¹⁹

Al-Qur'an mengajarkan kepada manusia untuk bersikap teguh pendirian terutama dalam berpegang teguh pada keyakinan akan Allah swt, Tuhan Yang Maha Esa²⁰. Firman Allah:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (سورة الاحقاف/٤٦: ١٣)

“Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah", kemudian mereka tetap istiqamah maka tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan mereka tiada (pula) berduka cita.” (Q.S. al-Ahqaf 46: 13)

Sikap konsisten tidak hanya baik untuk dimensi akidah, tetapi juga sangat penting dan positif untuk dimensi-dimensi lainnya. Prinsip ini jika dikaitkan dengan prinsip ilmu pengetahuan sangat relevan dan bahkan merupakan salah satu prasyarat metodologis yang tidak dapat dikesampingkan begitu saja. Karena pada dasarnya seorang ilmuwan harus berpegang pada teori, dalil, dan argumentasi.

Keberhasilan seseorang juga diukur pada tingkat konsistensinya. Seorang penjual gagal, karena justru konsistensinya memudar atau padam. Padamnya sikap konsisten disebabkan oleh banyaknya faktor yang mengganggu cita-cita awal. Oleh karena itu, jika seseorang ingin berhasil dalam perjuangannya, ia wajib mempertahankan konsistensinya.

¹⁹ Rif'at Syauqi Nawawi, *Kepribadian Qur'ani*, (Jakarta: Amzah, 2011), h. 164

²⁰ Depag. RI, *op. cit.*, Jakarta, 2002, h. 1012

Tegasnya berperilaku teguh pendirian perlu diterapkan dalam semua bentuk perjuangan manusia, apabila perjuangannya ingin berhasil. Konsisten inilah yang menjadi buah dari sikap raja' dan kepribadian yang tetap, walaupun badai kebimbangan menerjang, namun orang-orang yang memiliki kepribadian teguh pada pendiriannya, ia akan tetap tegap layaknya karang di bibir pantai.

B. Definisi dan Tinjauan Umum tentang Stres

1. Pengertian Stres

Secara bahasa “*stres*” artinya ketegangan, tekanan²¹. Kemudian Kartini Kartono dan Dali Gulo, mendefinisikan stres sebagai ketegangan, tekanan batin, konflik.²² Begitu juga Drs, Sudarsono, stres adalah tekanan, konflik, ketegangan.²³ Dalam Kamus Besar, stres adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional; tekanan.²⁴ Beberapa pengertian tersebut maka stres berarti tekanan batin karena adanya pengaruh dari luar yang menimpanya.

Secara terminologi stres merupakan reaksi yang dirasakan seseorang mendapatkan tekanan dari luar. Stres merupakan suatu kekuatan atau tekanan fisik yang ditimpakan pada suatu objek dan mempunyai konsekuensi yang tidak terhindarkan. Atau dengan pengertian lain stres merupakan interaksi antara kemampuan

²¹ John M. Echols, *Kamus Inggris Indonesia*, (Jakarta: Gramedia, 1992), h. 561.

²² Kartini Kartono dan Dali Gulo, *Kamus Psikologi*, (Bandung : Pioner Jaya, 1987), h. 448.

²³ Sudarsono, *Kamus Filsafat dan Psikologi*, (Jakarta: Rinika Cipta, 1993), h.247.

²⁴ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Balai Pustaka, 1990), h, 860.

seseorang dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan situasi yang menekan.²⁵ Stres adalah tanggapan atau reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban atasnya yang bersifat non spesifik.²⁶ Mengenai stres Drs Mas Rahim Salabi juga mendefinisikan bahwa stres adalah suatu kondisi yang menekan seseorang sehingga menimbulkan rasa tidak senang dan rasa tenang, menimbulkan resah dan gelisah.²⁷

Dari beberapa definisi di atas bisa disimpulkan bahwa stres adalah reaksi non spesifik dalam segala tuntutan penyesuaian diri terhadap suatu tekanan yang mengganggu keseimbangan jiwa serta menimbulkan rasa tidak tenang. Memang tidak bisa dipungkiri dari kehidupan manusia, karena manusia tidak lepas dari suatu permasalahan jika manusia tidak bisa menyelesaikan maka tekanan jiwa yang muncul bahkan tidak hanya jiwa, mental yang terkena, bahkan fisik terpengaruhi yang memunculkan penyakit fisik seperti perut, tekanan darah rendah, pusing dan lain-lain.

Permasalahan selalu ada, dan itu diberikan oleh Allah dapat dikatakan cobaan, peringatan dan dapat dikatakan cobaan, peringatan dan dapat dikatakan musibah. Permasalahan pada diri manusia menuntut seseorang untuk menghadapi sehingga tidak terjadi stres.

²⁵ Tay Swee Noi dan Peter J. Smith, *Bagaimana Mengendalikan Stres*, (Jakarta : Grafitri, 1994), h. 25.

²⁶ Dadang Hawari, *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta : Dana Bhakti Yasa, 1999), h. 44

²⁷ Mas Rahim Salabi, *Mengatasi Kegoncangan Jiwa*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2000), h. xiv

Bentuk permasalahan yang diberikan oleh Allah bermacam-macam diantaranya dalam firman-Nya surah Al-Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (سورة البقرة/ ٢ : ١٥٥)

Artinya :”Dan sesungguhnya akan Kami berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.”²⁸ (Q.S. al-Baqarah: 155)

2. Sebab Munculnya Stres

Stres muncul karena adanya suatu permasalahan yang sejak nabi Adam hingga sekarang ternyata selalu ada dan berbeda-beda. Masalah A reda maka muncullah permasalahan B, permasalahan B hilang muncullah permasalahan C, dan seterusnya, begitulah permasalahan selalu mengalir seiring perjuangan mencapai tujuan atau cita-cita dalam kehidupan ini jika manusia tidak lupa akan pemikiran positif maka permasalahan itu merupakan kenikmatan dan kerahmatan karena dari permasalahan itu manusia akan merenung, ingat yang kuasa, dan selalu mengasah akalnya untuk berpikir sebagaimana pisau, besi, dan lainnya jika jarang diasah maka kuatlah yang muncul dan menjadikan tidak tajam dan berkurang kemanfaatannya. Melihat fenomena kehidupan yang semakin pesat kemajuannya baik teknologi, industri tidak jarang menyebabkan stres bagi masyarakat. Stres muncul karena ketidakmampuan mengatasi kesulitan hidup, karena lingkungan manusia sendiri seperti kepadatan penduduk, kondisi rumah tangga yang disharmonis, lingkungan kerja yang semakin

²⁸ Depag. RI, *op. cit.*, Jakarta, 2002, h. 55

sempit, krisis kehidupan, kehilangan pekerjaan.²⁹ Kemajuan zaman selain bermanfaat bagi masyarakat tapi juga memunculkan banyak permasalahan, maka jika masyarakat tidak hati-hati menghadapinya, maka mudah untuk terkena stres. Sebagaimana diungkapkan Singgih Gunarso bahwa penyebab stres:

- a. Perubahan yang pesat, yaitu baik perubahan alam seperti gedung baru, jalan layang, peraturan yang harus ditaati, maupun perubahan keadaan seperti suasana politik, ekonomi, pendidikan.
- b. Dalam hubungan sosial hubungan antar pribadi, seperti adanya persaingan materi, persaingan pendidikan.
- c. Kebutuhan yang meningkat, yaitu peningkatan taraf hidup yang perlu diimbangi dengan peningkatan biaya hidup.
- d. Harapan yang tidak realistis, seperti harapan tentang masa depan dan keberhasilan anak yang tidak sesuai dengan kemampuannya, harapan pernikahan yang tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya pada suami atau istri, dan harapan lainnya.³⁰

Selain itu adanya kemajuan teknologi, mekanisasi, industrialisasi, urbanisasi, makin sulitlah individu melakukan adaptasi terhadap tuntutan sosial. Sehingga orang cenderung bingung, takut, cemas, frustrasi, dan lainnya. Lalu mengalami ketegangan batin, konflik eksternal atau terbuka dan konflik internal atau batin, juga

²⁹ *Ibid*, h. xi

³⁰ Singgih D Gunarso dan Ny. Yulia Singgih Gunarsa, *Psikologi Praktis Anak, Remaja dan Keluarga*, (Jakarta : Gunung Mulia, 1995), h. 264

gangguan emosional.³¹ Untuk lebih jelasnya di bawah ini akan diuraikan hal tersebut :

a. Frustasi

Frustasi adalah keadaan batin atau jiwa yang tidak seimbang, perasaan yang tidak puas karena keinginan tidak dapat terpenuhi.³² Menurut Zakiyah Daradjat, frustasi merupakan suatu proses yang menyebabkan orang merasa akan adanya hambatan terhadap terpenuhinya kebutuhan-kebutuhannya atau menyangka bahwa akan terjadi suatu hal yang menghalangi keinginannya.³³ Dalam melaksanakan apa yang terjadi tujuan, seseorang akan merasa frustasi bila ternyata belum mencapai apa yang menjadi keinginannya ada hambatan, dan jika frustasi tidak bisa diatasi maka seseorang itupun akan stres.

b. Konflik (Pertentangan Batin)

Konflik merupakan kebingungan ketika mengambil suatu keputusan, dan konflik dapat dibagi menjadi beberapa macam yaitu : Pertama, pertentangan antara dua hal yang diinginkan, tapi tidak mungkin diambil keduanya. Kedua, pertentangan antara dua hal, yang pertama diinginkan sedang yang kedua tidak diinginkan. Ketiga, pertentangan antara dua hal yang sama-sama tidak disenangi.³⁴ Dalam menghadapi konflik harus benar-benar yakin akan keputusan yang

³¹ Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2002), h. 22

³² Ngalm Purwanto MP., *Psikologi Pendidikan*, (Bandung : Remaja Rosda Karya, 2002), h. 127

³³ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta : Haji Masagung, 1994), h. 24

³⁴ *Ibid*, h. 26

akan ditetapkan karena jika tidak yakin yang muncul adalah keraguan dan akhirnya hasil tidak memuaskan.

c. Kecemasan (*anxiety*)

Cemas adalah ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi. Perasaan cemas biasanya muncul bila kita berada dalam suatu keadaan yang kita duga akan merugikan dan dirasakan mengancam diri kita, di mana kita merasa tidak berdaya menghadapinya. Sebenarnya apa yang dicemaskan itu belum tentu terjadi. Dengan demikian, rasa cemas itu sebenarnya ketakutan yang diciptakan oleh seseorang sendiri. Hampir terhadap segala hal, seorang pencemas selalu khawatir dan takut.³⁵ Menurut penelitian yang baru, penyebab stres yang sangat penting adalah kecemasan. Kecemasan dapat mencakup berbagai hal. Ketika mengalami kecemasan atas hal-hal penting atau sesuatu yang memberikan efek besar pada kehidupannya, seperti masa depan, keuangan, kehidupan cinta dan lain-lain, biasanya timbul stres berat.³⁶

Ada bervariasi macam rasa cemas, tarafnya ada yang mulai dari yang paling ringan sampai kecemasan yang berat. Mulai dari kecemasan yang sifatnya normal sampai kecemasan yang merupakan gangguan kejiwaan. Salah satunya adalah kecemasan yang melanda kehidupan modern yang disebut kehancuran hidup. Orang yang mengalami kehampaan hidup biasanya berkeluh kesah, ia merasa serba bosan, hampa dan keputusasaan, kehilangan minat dan inisiatif

³⁵ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2002), h. 156

³⁶ Tay Swee Noi, *op. cit.*, h. 29

dan merasa hidup tak berarti.³⁷ Sebagaimana Dadang Hawari menyebutkan bahwa cemas ditandai dengan adanya ketakutan terhadap pikirannya sendiri, gelisah, khawatir, takut, gangguan konsentrasi dan daya ingat, tidak bisa istirahat dengan tenang dan lainnya.³⁸ Selain itu orang yang menderita kecemasan biasanya selalu mengantisipasi hal terburuk dari semua akibat yang mungkin ada, mengartikan semua kesempatan yang muncul suatu bertanda yang buruk dan menganggap setiap ketidakpastian sebagai hal yang terburuk.³⁹

Menurut Zakiyah ada 4 macam kecemasan, pertama rasa cemas yang timbul akibat melihat atau mengetahui ada bahaya yang mengancam dirinya. Kedua rasa cemas yang berupa penyakit dan terlihat dalam beberapa bentuk. Ketiga cemas karena bersalah dan berdosa, karena melakukan hal-hal yang berlawanan dengan keyakinan.⁴⁰ Banyak sekali yang menyebabkan cemas yang ini tidak di atasi seseorang akan stres. Secara umum sebenarnya jika orang mampu menyesuaikan diri dengan dirinya dan lingkungannya dan juga keyakinan atau kepercayaan diri maka kecemasan sedikit banyak akan berkurang.

d. Ketidakmampuan mengendalikan situasi

Perasaan tidak mampu mengendalikan situasi berkaitan dengan kecemasan keadaan ini memicu stres karena berkaitan dengan

³⁷ Hanna Djumhana Bastaman, *op. cit.*, h. 156

³⁸ Dadang Hawari, *op. cit.*, h. 55

³⁹ Psicoanalisis Sigmund Freud, A. *General Introduction to Psychoanalysis*, (Yogyakarta : Ikon tilaletera, 2002), h. 435

⁴⁰ Zakiyah Daradjat, *op. cit.*, h. 28

rasa tak berdaya.⁴¹ Rasa tak berdaya merupakan salah satu gejala gangguan mental dan kecemasan, selain rasa takut, merasa akan ditimpa bahaya, dan tidak bisa memusatkan pikiran, hilang kepercayaan pada diri sendiri, tidak tentram dan ingin lari dari kenyataan.⁴²

Orang yang dihindangi gejala-gejala mental tersebut akan merasakan bahwa hidup ini merupakan beban yang sangat berat, lebih-lebih bagi mereka yang tidak berdaya, maka dalam segala tanduknya selalu diliputi rasa hampa, pesimis, kehilangan minat, inisiatif. Jika keadaan ini berlangsung dalam tempo yang lama, maka akhirnya dapat menimbulkan stres.

e. Peristiwa Traumatik

Dalam kehidupan sehari-hari seseorang yang menghadapi peristiwa atau kejadian yang sulit diatasi, baik yang disebabkan diri sendiri maupun oleh faktor dari luar dirinya. Kejadian yang disebabkan dari luar menyebabkan terjadinya gangguan jiwa bahkan trauma. Trauma neurosis yaitu suatu penyakit syaraf yang dibawa oleh pengalaman sakit yang luar biasa.⁴³

Suatu kejadian bisa menyakitkan hati karena kejadian tersebut sangat tidak diharapkan untuk terjadi atau disebabkan seseorang belum terbiasa mengalami kejadian yang mengguncangkan rutinitasnya. Oleh karena itu wajar bila semua peristiwa traumatik

⁴¹ Tay Swee Noi, *op. cit.*, h. 30

⁴² Zakiyah Daradjat, *op. cit.*, h. 29

⁴³ Hafi Anshari, *Kamus Psikologi*, Terj. Kartini Kartono, (Surabaya : Usaha Nasional, 1996) h. 717

yang dapat menyebabkan stres yaitu kematian, persoalan keuangan, kecelakaan, kehilangan dan penyesuaian.⁴⁴

f. Kesepian

Kesepian bukan hanya gejala stres tetapi juga bisa menyebabkan stres utama. Kesepian, sulit tidur dan depresi juga bisa terjadi ketika merasa stres. Maka salah satu contoh membina hubungan baik dengan orang lain merupakan upaya supaya tidak kesepian karena banyak teman, banyak informasi. Hubungan buruk dengan orang lain bisa membuat stres dan bisa pula merupakan akibat stres.⁴⁵

Sebagai makhluk sosial yang tidak bisa lepas dari orang lain, maka dalam hidup membutuhkan teman, khususnya ketika sedih karena salah satu manfaatnya adalah untuk mengadu tentang masalah-masalah yang dihadapi dan sekaligus membantu menyelesaikannya. Tidak sedikit problem yang jika kesepian bisa menjadikan stres karena ketika ia merasa dikucilkan oleh orang sekitarnya.

g. Depresi

Depresi adalah salah satu bentuk gangguan kejiwaan pada alam perasaan yang ditandai dengan kemurungan, kelesuan, ketiadaan gairah hidup, perasaan tidak berguna, putus asa, pesimis menghadapi masa depan, memandang diri rendah, mudah merasa bersalah, tidak percaya diri dan lainnya.⁴⁶ Seseorang menghadapi masalah ketika tidak bisa mengatasinya, maka membuat stres dan wajar jika

⁴⁴ Tay Swee Noi, *op. cit.*, h. 29

⁴⁵ *Ibid*, h. 112

⁴⁶ Dadang Hawari, *op. cit.*, h. 58

seseorang depresi karenanya. Jika seseorang murung dan itu berlangsung sampai beberapa lama, maka bisa stres karenanya. Banyak pasien menderita stres karena sebelumnya sudah terkena depresi.⁴⁷

Dari beberapa penyebab stres tersebut, tidak dapat digeneralisasikan bahwa setiap orang akan menderita stres dikarenakan faktor tersebut. Walaupun stres dapat menimpa seseorang hal ini bisa dipahami karena setiap orang mempunyai ketahanan dan kemampuan yang berbeda-beda dalam menanggapi setiap faktor penyebab stres yang menimpanya.

3. Tahapan-tahapan Stres

Gangguan stres biasanya muncul secara lamban, tidak jelas kapan mulainya dan sering tidak disadari. Mengenai tahapan stres menurut Dr. Robert J. Van Amberg yang dinukil oleh Dadang Hawari adalah sebagai berikut :

a. Stres tingkat I

Tahapan ini merupakan tingkatan yang paling ringan, yang biasanya disertai dengan perasaan sebagai berikut :

- 1) Semangat besar
- 2) Penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya
- 3) Energi dan gugup berlebihan, kemampuan menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya

Tahapan ini biasanya orang bersemangat tanpa disadari energinya sedang menipis.

⁴⁷ Tay Swee Noi, *op. cit.*, h. 52-53

b. Stres tingkat II

Pada tahapan ini dampak stres yang menyenangkan mulai menghilang dan muncul keluhan-keluhan karena cadangan energi tidak cukup sepanjang hari. Keluhan-keluhan sebagai berikut :

- 1) Merasa letih sewaktu bangun pagi
- 2) Merasa lelah sesudah makan siang
- 3) Merasa lelah menjelang sore hari
- 4) Terkadang gangguan dalam sistem pencernaan (gangguan usus, perut kembung), jantung berdebar-debar
- 5) Perasaan tegang pada otot-otot punggung dan tengkuk
- 6) Perasaan tidak santai

c. Stres tingkat III

Pada tahap ini keluhan semakin nampak disertai gejala-gejala :

- 1) Gangguan usus lebih terasa (sakit perut, mulas, sering ingin ke belakang)
- 2) Otot-otot lebih terasa tegang
- 3) Perasaan tegang yang semakin meningkat
- 4) Gangguan tidur (sukar tidur, sering terbangun malam dan sukar tidur kembali atau bangun terlalu pagi)
- 5) Badan terasa oyong, rasa-rasa mau pingsan (tidak jatuh pingsan)

Pada tahapan ini penderita sudah harus berkonsultasi pada dokter kecuali kalau beban stres atau tuntutan dikurangi hingga tubuh mendapat kesempatan untuk beristirahat guna memulihkan energi.

d. Stres tingkat IV

Ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk, yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Untuk bertahan sepanjang hari terasa sangat sulit
- 2) Kegiatan yang semula menyenangkan terasa sulit
- 3) Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial dan kegiatan rutin lainnya terasa berat
- 4) Tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan dan sering bangun dini
- 5) Perasaan negativistik
- 6) Kemampuan berkonsentrasi menurun tajam perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan

e. Stres tingkat V

Tahapan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tahapan IV, yaitu :

- 1) Kelelahan yang mendalam
- 2) Untuk pekerjaan yang sederhana terasa kurang mampu
- 3) Gangguan sistem pencernaan (sakit maag dan usus) lebih sering, sukar buang air besar dan sebaliknya fase encer dan sering ke belakang
- 4) Perasaan takut yang semakin menjadi, mirip panik

f. Stres tingkat VI

Tahapan ini merupakan tahapan puncak yang merupakan keadaan gawat darurat, tidak jarang penderita dalam tahapan ini di bawa ke ICCU. Gejala-gejala pada tahapan ini :

- 1) Debaran jantung semakin keras, hal ini disebabkan zat adrenalin yang dikeluarkan, karena stres tersebut cukup tinggi dalam peredaran darah
- 2) Nafas sesak, megap-megap
- 3) Badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran
- 4) Tenaga untuk hal-hal yang ringan sudah tidak kuasa lagi, pingsan atau collaps.⁴⁸

Dalam tahapan-tahapan stres di atas, menunjukkan manifestasi di bidang fisik dan psikis. Di bidang fisik berupa kelelahan, sedangkan di bidang psikis berupa kecemasan dan depresi. Hal ini dikarenakan penyediaan energi fisik maupun mental yang mengalami defisit terus menerus. Maka dengan adanya tanda-tanda tersebut sebelum terjadinya stres berat perlu adanya upaya penanggulangan sehingga tidak berdampak banyak baik psikis maupun fisik terhadap diri maupun lingkungannya.

4. Dampak stres terhadap kehidupan

Stres merupakan gangguan kejiwaan yang jika dibiarkan mengganggu kehidupan, dan menghancurkan jiwa manusia. Seseorang yang terkena stres dapat mengakibatkan gangguan fungsi organ tubuh dan jiwa. Jadi stres memberikan dampak pada fisik dan psikis, sebagaimana penulis sebutkan di bawah ini :

a. Dampak fisik

- 1) Seseorang yang terkena stres dapat mengakibatkan penyakit jantung, karena stres yang tinggi cenderung meningkatkan

⁴⁸ Dadang Hawari, *op. cit.*, h. 51-53

kadar kolesterol, kadar kolesterol yang tinggi menimbulkan hambatan aliran darah dalam pembuluh-pembuluh nadi sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya penyakit jantung.

- 2) Adanya penyakit tungkak lambung yaitu akibat ketidakseimbangan pengeluaran cairan pencernaan dan timbulnya bercak pada kulit serta penyakit asma.⁴⁹
- 3) Stres mengakibatkan efisiensi kekebalan tubuh atau daya tahan tubuh menurun, melemah sehingga mudah masuk angin, pilek.
- 4) Ketegangan pada bagian otot menyebabkan perasaan pegal di bahu, pinggang, leher, kepala.
- 5) Gerakan-gerakan yang dilakukan diluar kemauan, sebagai kebiasaan tanpa rangsangan yang jelas, merupakan suatu ekspresi dari konflik emosi.
- 6) Menggaruk-garuk kepala, menggigit kuku, menggosok-gosok tangan dan gejala-gejala lain sebagai perwujudan adanya ketegangan.
- 7) Sindrom ketegangan pra-menstrual : nyeri di tubuh, mual, sakit kepala, rasa tidak nyaman sebelum haid, disebabkan terganggunya keseimbangan hormon, yang sering berkaitan dengan stres seseorang dan haid yang tidak teratur.
- 8) Disfungsi seksual: penderita stres sering mengeluh masalah seksual, impotensi, frigiditas, ejakulasi dini.⁵⁰

⁴⁹ Tay Swee Noi, *op. cit.*, h. 33-34

- 9) Stres selain mengakibatkan penyakit jantung dan lainnya sebagaimana di atas dapat juga menyebabkan penyakit kanker, tekanan darah tinggi, migraine, radang usus besar, sembelit, diare, tukak, penyakit gula, rematik dan lainnya.⁵¹ Begitu juga menurut Mas Rahim salaby bahwa stres mengakibatkan penyakit selain di atas juga mengakibatkan penyakit paru-paru, radang lambung, penyakit kulit, ambien dan kencing manis.⁵²

b. Dampak psikis

Orang yang menderita stres selain berdampak pada fisiknya juga berdampak pada psikisnya, yaitu sebagai berikut:

- 1) Ansietas: perasaan tidak menentu, cemas dan takut yang tidak jelas dan tidak terkait pada suatu ancaman yang jelas dari luar. Perasaan khawatir, cemas, tidak nyaman dapat menyebabkan penderita menjauhkan diri, menghindar dari lingkungan sosial atau tempat dan keadaan tertentu.
- 2) Seseorang yang cemas, tertekan, mudah terkena depresi bilamana tidak bisa mengatasi masalahnya dan merasa putus asa, bingung, apatis, sedih, gangguan tidur, kehilangan minat terhadap aktivitas dan orang lain, pikiran-pikiran negatif mengenai dirinya, pengalaman dan hari depan, pikiran dan dorongan melakukan percobaan bunuh diri.

⁵⁰ Singgih D Gunarsa, *op. cit.*, h. 55-61

⁵¹ Walter Mc Qude dan Aan Aigman, *Stres*, Terj. Stela, (Jakarta : Erlangga, 1991), h. 19-75

⁵² Mas Rahim Salabi, *op. cit.*, h. 55-61

- 3) Ketidakseimbangan emosi : suasana hati mudah berubah, cepat marah, emosi cepat meluap, menjadi histeris.
- 4) Stres mempercepat proses menua dengan gejala :
 - a) Mampu mengingat peristiwa lama tetapi lupa peristiwa baru
 - b) Kecemasan akan perubahan pada tubuh, penyakit dan kematian
 - c) Perasaan akan kehilangan kecantikan, rambut berubah, kerut-kerut di wajah, otot yang mengendor
 - d) Bertingkah laku muda lagi, terlihat dalam penampilan, pakaian dan perilaku.⁵³
- 5) Kondisi orang yang stres atau terganggu kesehatan jiwanya mengakibatkan adanya persepsi buruk terhadap dirinya dan orang lain; perilaku menyimpang dan perasaan tidak bahagia sehingga melemahkan kemampuan dalam membuat keputusan, lemah dalam melaksanakan tanggung jawab dengan efisiensi dan lemah dalam membina hubungan yang harmonis dengan sesama.⁵⁴
- 6) Stres berat dapat menyebabkan seseorang lumpuh, tidak bahagia, seolah-olah tidak berdaya atas dirinya dan membawa pada keadaan statis, dan dapat menurun

⁵³ Singgih D Gunarso, *op. cit.*, h. 266

⁵⁴ M. Utsman Najati, *Belajar EQ dan SQ dari Sunnah Nabi*, (Bandung : Hikmah, 2002), h. 99

produktivitas sehingga berbagai aspek kehidupan menjadi kacau.⁵⁵

Uraian di atas dapat dipahami bahwa stres bila tidak ditangani sangat berbahaya karena dampaknya banyak sekali baik terhadap diri sendiri maupun pada lingkungannya. Terhadap diri sendiri bisa memunculkan penyakit fisik maupun psikis. Seseorang menghadapi kehidupan dalam keadaan sakit maka kurang maksimal kekuatannya baik fisik maupun psikis. Kurang mampu merasakan kenikmatan yang diberikan Allah, orang menjadi kurang bersyukur dan kehidupan menjadi hampa.

Stres selain berdampak terhadap dirinya juga mempengaruhi kehidupan lingkungannya. Sebagai contoh orang yang sering marah maka tak kenal siapapun ia bisa memarahi siapapun dan orang lain akan merasa dirugikan. Orang yang stres karena hubungan keluarga yang disharmonis dapat membawa keadaannya pada pekerjaan kantor, sehingga pekerjaan kantor tidak beres dan urusan dirugikan. Masih banyak lagi dampak orang stres terhadap orang lain atau lingkungannya yang itu dapat dilihat dari media masa maupun media cetak yang menginformasikan banyak tindakan kriminal yang rata-rata karena mereka stres, tidak dapat menghadapi kenyataan hidup dan tidak bisa membawa dirinya.

⁵⁵ Tay Swee Noi, *op. cit.*, h. 2

5. Upaya Penanggulangan stres

Firman Allah surah Yunus ayat 57 :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ
لِّلْمُؤْمِنِينَ (سورة يونس/ ١٠: ٥٧)

Artinya : “ Hai manusia sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berduka) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.”⁵⁶ (Q.S. Yunus 10: 57)

Allah memberikan permasalahan dalam kehidupan merupakan pelajaran, namun karena Allah maha pengasih maha penyayang memberikan juga menyembuh atau solusi terhadap permasalahan tersebut dengan berbagai petunjuk. Begitu juga permasalahan yang menyebabkan stres di mana banyak sekali upaya untuk menanggulangnya. Bentuk terapi yang diberikan pada si penderita stres tidak hanya menggunakan obat dan ditujukan pada bentuk gangguan jiwanya saja, melainkan mencakup aspek-aspek lain seperti psikologik, psikososial, organobiologik, maupun spiritual disebut terapi holistik. Dengan pemahaman lain bentuk terapi holistik adalah bentuk terapi yang memandang pasien secara keseluruhan.⁵⁷ Sebagian dari bentuk terapi tersebut sebagaimana penulis sebutkan di bawah ini yaitu sebagai upaya penanggulangan dari segi pengetahuan umum maupun segi agama (spiritual).

⁵⁶ Depag. RI, *op. cit.*, Jakarta, 2002, h. 408

⁵⁷ Dadang Hawari, *op. cit.*, h. 66

a. Upaya penanggulangan stres dalam perspektif pengetahuan umum

Sampai saat ini tidak bosan para psikolog, dokter kejiwaan untuk menjadikan suatu siraman penyembuhan terhadap pasiennya, minimal pencegahan. Dr. Selye memberikan tiga cara pokok untuk menanggulangi stres dalam kehidupan, yaitu :

- 1) Menyelidiki apa yang menjadi tujuan yang dapat meredakan stres. Yaitu dengan melakukan aktivitas yang menjadi tujuan dan aktivitas itu tidak menjenuhkan sehingga aktivitas selesai tidak terasa dan tidak ada beban serta aktivitas yang sudah direncanakan dilakukan dengan tepat.
- 2) Mengontrol emosi, jangan menganggap seperti persoalan hidup dan mati. Maksudnya dalam menghadapi masalah dengan sikap kedewasaan yaitu bertindak secara tepat, kapan bersikap tegar dan kapan bersikap biasa. Selain itu permasalahan yang kecil jangan ditanggapi seperti menanggapi persoalan antara hidup dan mati.
- 3) Mencari teman sebanyak mungkin. Dengan banyak teman akan banyak kehadiran rasa cinta, rasa kasih sayang yang merupakan sumber energi yang paling aktif dan semakin akrab akan semakin tentram perasaan akhirnya semakin kecil kuantitas stres.⁵⁸

Kemudian jika dilihat dari segi medis berdasar ilmu kedokteran jiwa, orang stres adanya ketidakseimbangan kelenjar dalam bekerja yang menyebabkan melemahnya keseimbangan emosi.

⁵⁸ Denis Waitley, *Butir-Butir kebesaran Jiwa*, (Semarang : Dahara Prize, 1994), h.114-116

Selain itu orang stres mengalami kerusakan pada sistem saraf di otak maka dari itu harus bisa memperbaiki sel-sel saraf dan keseimbangan kelenjar dan sebelum parah perlu diperiksa pada dokter jiwa,⁵⁹ sehingga mendapatkan obat atau resep yang dapat mengurangi rasa sakit si penderita. Hal ini jika pasien sudah terkena stres dan kurang mampu menghadapinya. Sebagai penanggulangan sebelum menderita stres berat maka seseorang harus bisa menjaga kondisi jiwanya dengan melakukan aktivitas, paling tidak bisa menjaga kestabilan diri sebelum terkena stres.

Sebagai mana diungkapkan oleh Mas Rahim Salaby bahwa upaya penstabilan diri meliputi :

- 1) Makan dan minum yang benar, yaitu makan makanan yang bergizi dan halal.
- 2) Bernafas yang baik, yaitu bernafas secara alami dengan pernafasan perut yang mana dapat mengolahragakan organ-organ pada perut dan itu akan memperlancar aliran darah ke semua jaringan organ perut sehingga penyerapan makanan dan pendistribusiannya semakin baik.
- 3) Gaya hidup yang benar, yaitu gaya hidup yang selalu berpikir positif dan meninggalkan pikiran negatif. Dengan arahan positif menimbulkan sikap gigih, ulet, bersemangat, tidak kenal lelah, berani. Selain itu gaya hidup yang baik adalah dorongan yang memotivasi diri untuk bersikap optimis, dinamis dan bersemangat tinggi.

⁵⁹ Laksono, *Penyembuhan Problematika Kejiwaan*, (Jatim : Bintang Pelajar, 1999), h. 66

- 4) Lingkungan hidup yang tidak tercemar yaitu lingkungan yang bersih yang akhirnya menjadikan hidup sehat.⁶⁰ Tay Swee Noi mengemukakan bahwa untuk mengendalikan atau mengatasi stres dengan teknik-teknik seperti: relaksasi, senam rutin, komunikasi yang baik, mengatur waktu dan ketegasan, maksudnya jika orang tidak dapat menyatakan kebutuhan dan harapan yang jelas maka seseorang akan selalu berada dalam kondisi yang tidak sesuai dengan keinginan. Bersikap tegas berarti memastikan apa yang diinginkan dalam situasi yang jelas dan dapat dipahami orang lain.⁶¹
- 5) Latihan fisik dan mental yang teratur. Latihan fisik salah satunya olah raga yang menggerakkan tubuh seperti senam. Dengan senam secara fisik zat-zat limbah dan racun akan ikut terbuang bersama keringat. Dengan olah raga energi kotor akan terbuang membangkitkan energi jiwa.⁶² Apalagi abad 20 ini olah raga dan gerak badan menjadi hal yang sangat penting karena masa ini masa kecanggihan IPTEK yang menjadikan manusia kurang melibatkan gerakan fisik. Dengan kemajuan orang banyak yang stres karena tertekan. Olah raga yang banyak disetujui para dokter adalah lari, lompat tali, jalan cepat, berenang, naik sepeda, mendayung, bola tangan, bola basket, dan olah raga lain yang aktif.⁶³
- 6) Masalah olah raga, Ibnu Maskawaih mengungkapkan bahwa rahasia utama mengapa jiwa tetap sehat adalah khusus

⁶⁰ Mas Rahim Salaby, *op. cit.*, h. 126

⁶¹ Tay Swee Noi, *op. cit.*, h. 44-49

⁶² Mas Rahim Salabi, *op. cit.*, h. 130

⁶³ Walter Mc. Quade, *op. cit.*, h. 126

melaksanakan tugas yang berkenaan dengan pengetahuan dan praktek. Suatu tugas yang tidak boleh diabaikan, sehingga dapat melayani jiwa, maka berolah raga diperlukan untuk menjaga kesehatan tubuh dan kesehatan jiwa. Dokter menganggap olah raga penting untuk menjaga kesehatan tubuh dan dokter jiwa menganggap itu sangat lebih penting untuk menjaga kesehatan jiwa. Karena bila jiwa tak lagi berpikir dan tak lagi mencari makna, ia akan jadi tumpul, bodoh dan kehilangan substansi segala kebaikan, maka harus semangat tidak boleh malas.⁶⁴

Demikian beberapa upaya untuk menanggulangi stres dan itu tidak hanya sekedar teori. Tetapi harus benar-benar diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari secara bertahap baik yang berkenaan dengan mental maupun olah fisik. Untuk menjadikan hidup sehat dan semua itu harus dilakukan dengan semangat dan ikhlas. Dalam menanggulangi stres selain bisa dilaksanakan secara medis ilmu kedokteran ilmu jiwa maka semakin lebih sehat lagi jiwa dan raga jika adanya terapi dari segi keagamaan yang akan sedikit penulis jelaskan di bawah ini.

b. Upaya penanggulangan stres dalam perspektif Islam

Dalam hal ini yang dimaksudkan adalah bagaimana menanggulangi stres dilihat dari segi keagamaan. Sebagaimana diketahui bahwa agama adalah pedoman untuk melangkah dalam mengarungi kehidupan dengan keselamatan. Menjalankan ajaran agama dengan benar hati menjadi tenang, melangkah di sinari dengan

⁶⁴ Ibnu Maskawaih, *Menuju Kesempurnaan Akhlak*, (Bandung : Mizan, 1994), h.164

cahaya terang. Di bawah ini akan penulis sebutkan beberapa teknik penanggulangan stres dari segi keagamaan.

1) Shalat

Sebelum penulis bahas tentang shalat, sebagaimana diketahui bahwa sebelum shalat wajib wudhu di mana wudhu selain membersihkan kotoran yang melekat, tapi juga dapat membersihkan jiwa.⁶⁵ Atau dengan kata lain wudhu merupakan upaya untuk kesehatan yaitu yang menyehatkan organ tubuh seperti ketika mengusap wajah dengan air, pada tangan, pada kaki dan lainnya yaitu lazimnya tertutup oleh pakaian manusia. Maka dengan wudhu wajah, tangan, kaki dan lainnya akan bersih. Jika tidak dibersihkan akan terjadi penyakit yang hanya gara-gara terkena debu. Jika luka bisa infeksi (sakit), bila sakit organ tubuhpun tidak berfungsi . jika organ tidak dapat memerankan peranannya, seperti wajah, mata sakit tidak bisa untuk melihat, kaki sakit tidak bisa untuk berjalan. Maka jika hal ini terjadi maka bisa menjadikan derajat manusia rendah dari pada binatang.⁶⁶

Sebagaimana yang telah diungkapkan oleh Ustman Najati, berwudhu dengan membasuh bagian tubuh dengan air sebanyak lima kali sehari pada fase-fase tertentu dari kerja harian bisa membantu dalam mengistirahatkan organ-organ tubuh dan meredakan tegangan fisik dan psikis.⁶⁷

⁶⁵ M. Utsman Najati, *Al-Quran dan Ilmu Jiwa*, (Bandung, Pustaka, 1985), h. 315

⁶⁶ Abdul Mujib, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2001), h. 225

⁶⁷ Utsman Najati, *op. cit.*, h. 316

Setelah melakukan wudhu barulah shalat. Dalam shalat ketika berdiri tegak pasrah dan menghadap Allah. Secara fisik tubuh tegak dalam kondisi istirahat. Setelah itu ruku' sempurna sehingga menjadi rata kepala, punggung, pantat dilanjutkan sujud yaitu dengan melipatka tujuh anggota tubuh, dan juga dengan salam dengan menghadap diarahkan ke kiri dan ke kanan. Masing-masing gerakan tersebut adanya tumakninah sehingga adanya waktu istirahat. Semua itu apalagi bila dilakukan berkali-kali maka melemaskan otot, mengendorkan ketegangan syaraf, menata dan mengontruksi persendian tubuh, sehingga mampu mengurangi stres, kekejangan, rheumatik, pegal linu dan lainnya.⁶⁸ Jadi dalam shalat ada aspek olah raga yaitu menuntut suatu aktivitas fisik akhirnya peredaran darah lancar dan menyehatkan dan selain itu shalat juga mengandung aspek meditasi yaitu adanya proses yang menuntut konsentrasi yang dalam, yaitu dengan adanya tumakninah, ketenangan dan kekhusukan.⁶⁹ Sebagaimana firman Allah :

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ (١) الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ (٢) (سوره المؤمنون/
٢٣ : ١-٢)

Artinya :”Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman (yaitu) orang-orang yang khusuk dalam sembahyangnya.”⁷⁰ (Q.S. al-Mu'minin 23: 1-2)

⁶⁸ Abdul Mujib, *op. cit.*, h. 226

⁶⁹ Djamaludin Ancok, *Psikologi Islami*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 1994), h. 198

⁷⁰ Depag. RI, *op. cit.*, Jakarta, 2002, h. 663

Shalat juga mengandung aspek auto sugesti yang terwujud adanya ucapan yang dipanjatkan pada Allah berupa pujian dan doa.⁷¹ Selain itu semua dalam shalat adanya upaya dalam menjaga potensi psikis manusia seperti potensi kalbu untuk merasa (emosi), potensi akal untuk berpikir (kognisi) dan potensi syahwat dan *ghadab* untuk berkarsa. Sebelum shalat, masing-masing potensi harus dihindarkan dari segala zat yang dapat menghilangkan fungsinya seperti alkohol, narkoba, ganja, heroin dan lainnya.⁷²

Firman Allah:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَى حَتَّى تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ وَلَا جُنُبًا إِلَّا عَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّى تَغْتَسِلُوا (سورة النساء / ٤ : ٤٣)

Artinya : “ Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu shalat, sedang kamu dalam keadaan mabuk, sehingga kamu mengerti apa yang kamu ucapkan, (jangan pula hampiri mesjid) sedang kamu dalam keadaan junub, terkecuali sekedar berlalu saja, hingga kamu mandi.”⁷³ (Q.S. An. Nisa’4: 43)

Demikian menenangkan jiwa membersihkan lahir dan batin, di mana kebersihan lahir yaitu dengan wudhu dan hal-hal yang berkaitan dengan syarat-syarat shalat sehingga tidak ada kuman-kuman yang menjadikan penyakit. Kebersihan jiwa atau batin yaitu dengan melakukan aspek-aspek tersebut seperti ketika tumakninah, tubuh santai, rileks dan pikiran tenang. Semua itu harus dilakukan dengan ikhlas dan penuh kekhusukan, maka sepenuh hati akan menenangkan jiwa, apalagi dengan ucapan-ucapan yang dibaca ketika

⁷¹ Djamaludin Ancok, *op, cit.*, h. 198

⁷² Abdul Mujib, *op, cit.*, h. 226

⁷³ Depag. RI, *op, cit.*, Jakarta, 2002, h. 157

shalat dengan pelan-pelan penuh kehidmatan maka akan tersentuh kehadiran Tuhan dalam hati, dan jiwa yang pasrah dengan penuh ketentraman. Apalagi shalat ini dilakukan di tengah malam yaitu shalat tahajjud.

2) Membaca al-Quran

Al-Quran sebagai sumber pertama syariat islam sebagai kitab kehidupan dan hikmah, al-Quran merupakan taman hati dan obat penawar baginya. Maka mentadabburkan isinya, disertai mengamalkannya, dapat membuahkan hati dan mencairkan beberapa kotoran dan tipu daya diri yang menguasainya dan meletakkan manusia dalam pusaran hikmah. Maka hendaknya menjadikan membaca al-Quran sebagai program keseharian, dengan membaca dan tahu isinya kemudian dipegang perintah-perintah-Nya dan dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari.⁷⁴ Sebagaimana firman Allah:

أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا (سورة محمد / ٤٧ : ٢٤)

Artinya : “Maka apakah mereka tidak memperhatikan al-Quran ataukah hati mereka terkunci.”⁷⁵ (Q.S. Muhammad 47 : 24)

Membaca kitab suci bisa digunakan motif yang sama dalam hubungan sakit jiwa, untuk memurnikan hati. Dengan banyak membaca al-Quran lebih-lebih dengan suara bagus, nada bagus mampu menawarkan hati yang gelisah, sedih, kecewa, sehingga dengan semakin mampu dinetralisasi emosi-emosi negatif seperti itu

⁷⁴ Khalil al-Musawi, *Bagaimana Membangun Kepribadian Anda*, (Jakarta : Lentera Basri Tama, 1998), h. 1

⁷⁵ Depag. RI, *op. cit.*, Jakarta, 2002, h. 1026

maka perasaan gembira, optimis, serta tentrampun semakin mampu dimunculkan.⁷⁶ Dalam hal ini membaca dengan suar bagus dalam artian ada seni dalam melantunkan ayat-ayat Allah dengan syarat harus tetap sesuai dengan ilmu tajwidnya. Dengan keindahan maka suasana hati ikut menjadi indah.

Dalam hal membaca al-Quran apalagi dalam membacanya bisa memahami isinya akan memahami maksud dalam al-Quran yang nantinya dengan paham isinya kemudian diamalkan dalam kehidupan sehari-hari. Di mana al-Quran diturunkan untuk mengubah pikiran manusia dan memberi petunjuk atas kesesatan dan kebodohan dan membina landasan baru bagi sistem kehidupan dan hubungan sesama. Al-Quran membentuk kepribadian manusia dan tingkah lakunya, al-Quran melakukan metode penerapan dan pemaktrekan pikiran kebiasaan yang hendak ditanamkan manusia yang terwujud bahwa Allah mewajibkan dari berbagai ibadah seperti shalat, zakat, puasa dan lainnya, sehingga pelaksanaan ibadah tersebut oleh orang mukmin dengan cara ikhlas dan teratur akan membuatnya meraih hal-hal yang terpuji yang merupakan unsur-unsur kesehatan jiwa yang sesungguhnya.⁷⁷ Firman Allah :

وَنُزِّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ (سورة الا عسراء / ١٧ : ٨٢)

Artinya: “Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.”⁷⁸ (Q.S. Al-Isra 17: 82)

⁷⁶ Laksono, *op. cit.*, h. 78

⁷⁷ Usman Najati, *op. cit.*, h. 307

⁷⁸ Depag. RI, *op. cit.*, Jakarta, 2002, h. 554

Uraian tersebut bisa dipahami ketika membaca al-Quran bisa menenangkan jiwa jika membacanya disertai dengan pemahaman isinya kemudian dipraktekkan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga hidup menjadi teratur. Yang menjadi pertanyaan bagaimana orang yang tidak bisa memahami kandungan al-Quran. Mengenai hal ini bisa dilakukan dengan membaca al-Quran yang ada artinya atau tafsirannya sehingga menjadikan paham. Selain itu bisa dengan mengikuti kegiatan yang mengkaji khusus tentang al-Quran. Kendatipun tidak bisa dengan hanya membacapun sudah mendapatkan banyak pahala, semakin banyak membaca maka akan semakin dekat dengan Tuhan.

3) Bergaul dengan orang shaleh

Orang shaleh adalah orang yang mampu mengintegrasikan dirinya dan mampu mengaktualisasikan potensinya semaksimal mungkin dalam berbagai dimensi kehidupan, ia tidak hanya baik pada diri sendiri tapi juga pada lingkungannya. Jika seseorang dapat bergaul dengan orang yang shaleh berarti ia dapat berbagi rasa dan berbagi pengalaman.⁷⁹ Hal ini bisa dipraktekkan ketika seseorang sedang bersedih, maka ia bisa minta bantuan temannya, mengutarakan apa yang menjadi kesedihannya, dengan mengeluarkan keluhan, kesedihan dalam hatinya maka akan sedikit banyak berkurang bebannya atau jika dalam putus asa maka dengan bantuan teman akan termotivasi kembali sehingga bangkit semangatnya lagi., karena terjadi sebuah komunikasi yang saling mengisi, saling menasihati,

⁷⁹ Abdul Mujib, *op. cit.*, h 232

saling mengerti dan saling menggugah kesabaran serta memunculkan banyak cinta kasih antara dua hati. Sebagaimana firman Allah :

وَالْعَصْرِ (١) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (٢) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ
وَتَوَصَّوْا بِالْحَقِّ وَتَوَصَّوْا بِالصَّبْرِ (٣) (سورة العصر / ١٠٣ : ١-٣)

Artinya : “Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.”⁸⁰ (Q.S. al ‘Ashr 103: 1-3).

Begitu juga bila bersama orang yang shaleh yang berakhlak mulia maka ia bisa ikut berakhlak mulia. Menurut Ghazali berakhlak mulia termasuk upaya pencegahan gangguan jiwa. Ungkapnya

إِنَّ الْإِعْتِدَالَ فِي الْأَخْلَاقِ هُوَ صِحَّةُ النَّفْسِ وَالْمَيْلُ عَنِ الْإِعْتِدَالِ سَقَمٌ وَمَرَضٌ
فِيهَا⁸¹

Artinya : “ Sesungguhnya menegakkan (melaksanakan) akhlak (yang baik) merupakan kesehatan mental, dan berpaling dari keseimbangan akhlak yang kurang sehat akan menyebabkan penyakit di dalamnya”

Uraian di atas bisa dipahami bahwa orang yang shaleh adalah orang yang berakhlakul karimah terhadap diri, sesama dan lingkungannya. Jika seseorang menginginkan hati yang damai maka berdekatalah dengan orang yang berhati damai pula. Karena orang yang shaleh diwarnai kasih kesucian, diliputi suasana hati penuh kesejukan. Maka sangat bagus jika seseorang sering bersama orang

⁸⁰ Depag. RI, *op. cit.*, Jakarta, 2002, h. 1284

⁸¹ Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, juz III, (Kairo : Khalb Wahyu Syarakah, t,th), h. 59

yang shaleh. Sebagaimana orang yang berjalan bersama orang yang wangi maka iapun ikut wangi walaupun ia tidak mengalami kesedihan, keresahan atau lainnya dianjurkan untuk bergaul dengan orang yang shaleh. Dengan bersamanya akan bisa ikut mengisi hati yang kosong dan ikut menyapu hati yang keruh.

4) Puasa

Puasa adalah untuk mengontrol hawa nafsu secara umum. Misalnya orang nafsu marahnya besar maka bisa dilakukan puasa marah. Puasa di sini dimaksudkan sebagai latihan mendisiplinkan diri semata. Orang dapat melakukan “puasa” diam selama satu hari.⁸² Puasa dapat menghancurkan syahwat yang merupakan pokok pangkal maksiat. Puasa merupakan latihan dalam menanggung kondisi prihatin dan berupaya sabar dan bersiap diri menanggung beragam kondisi prihatin yang mungkin terjadi dalam hidupnya. Membuatnya berempati terhadap penderitaan fakir miskin dengan kasih sayang.⁸³

Puasa adalah perbuatan diri dari segala perbuatan yang merusak citra fitri manusia. Secara fisik menahan haus dan lapar di sini diharapkan dengan merasakan haus dan lapar maka akan teringat bagi mereka yang lapar dan haus maka bila seseorang stres, seharusnya bersyukur, karena jika melihat ke bawah masih banyak orang yang lebih susah dari diri sendiri, maka susah harus ditebus dengan rasa penuh bersyukur. Puasa untuk mengontrol dari perilaku yang jelek. Makanan haram berpengaruh pada seseorang, makanan

⁸² Thayibi, *Psikologi Islam*, (Surakarta, Muhammadiyah University Press 2000), h. 104

⁸³ Usman Najati, *EQ dan SQ Dari Sunnah Nabi*, op. cit., h. 110

tersebut membentuk sel yang memiliki natur gelap, natur ini mengakibatkan kemalasan, keengganan dalam beribadah, hal inilah jiwa sakit untuk mencegah hal tersebut maka puasa sebagai pengontrolnya. Hadits riwayat at-Thabrani: “Kalian wajib susah, karena sesungguhnya susah itu merupakan kunci hati, mereka bertanya bagaimana cara bersusah wahai Rasul Beliau menjawab: Tundukkanlah hawa nafsu kalian dengan lapar dan jadikanlah haus.”⁸⁴

Puasa merupakan pembinaan kebersamaan dalam keluarga, dengan buka dan sahur bersama merupakan wahana kebiasaan bersama sehingga dengan ini menimbulkan suasana yang akrab dan religius. Ini termasuk upaya supaya tidak stres karena stres bisa disebabkan keluarga yang disharmonis. Maka suasana tersebut mewujudkan jiwa mereka tentram, damai dan rukun.⁸⁵

Pelaksanaan puasa tidaklah hanya menahan lapar dan haus tapi ia juga harus menahan perbuatan yang tidak baik, ini jelas karena biasanya orang stres dan frustrasi berbuat akhlak yang tercela, maka dengan puasa ia akan meninggalkan perbuatan yang tidak baik.

5) Dzikir

Dzikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang sebab aktifitas dzikir mendorong seseorang untuk mengingat dan mereduksi kembali hal-hal tersembunyi dalam hatinya, dengan dzikir akan ingat bahwa yang membuat penyakit dan menyembuhkannya adalah Allah.

⁸⁴ Abdul Mujib, *op. cit.*, h. 232

⁸⁵ Hanna Djumhana, *op. cit.*, h 186

Dzikir untuk menormalisasi kembali fungsi sistem jaringan syaraf sel-sel organ tubuh. Dalam tarikat Qadiriyyah ketika mengucapkan “Lailahailallah” pandangan dipusatkan di kalbu dalam dada, lalu “lailaalha” seakan-akan dibuang dengan menengok ke atas, kemudian diteruskan dan mengucapkan “Ilaaha” (kecuali Allah) dengan kepala menghadap ke atas, lalu seakan-akan kalimat “ilallah” yang ada di luar dimasukkan ke dalam kalbu. Hal ini dilakukan berkali-kali sehingga mengakibatkan optimalisasi fungsi organ tubuh.⁸⁶ Dari hal ini jiwa menjadi tenang.

Mengingat Allah atau dzikir bisa dengan mengucapkan tasbih, takbir, doa dan ibadah-ibadah lainnya. Kesemuanya itu apabila seorang muslim membiasakan diri mengingat Allah, maka ia akan merasa bahwa ia dekat dengan Allah dan berada dalam perlindungan dan penjagaanya dengan demikian, akan timbul kepada dirinya perasaan percaya diri, teguh, tenang, tentram, dan bahagia.⁸⁷ Firman Allah:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ (سورة البقرة/ ٢ : ١٥٢)

Artinya :”Karena itu ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat(pula) kepadamu.”⁸⁸ (Q.S. Al-Baqarah 2: 152)

Uraian di atas memberikan gambaran tentang cara-cara menanggulangi stres menurut psikoterapi Islam. Hal di atas senada dengan apa yang telah dikutip oleh Abdul Mujib dari ungkapan Ali bin Abi Thalib yaitu sebagai berikut :

⁸⁶ Abdul Mujib, *op. cit.*, h. 239

⁸⁷ Usman Najati, *Al-Quran Dan Ilmu Jawa*, *op. cit.*, h. 325

⁸⁸ Depag. RI, *op. cit.*, Jakarta, 2002, h. 45

Tombo ati iku limo ing wernane
 Kaping siji moco Qur'an sak maknane
 Kaping pindo shalat wengi lakonono
 Kaping telu wong kang sholeh kumpulono
 Kaping papat iku weteng ingkang luwe
 Kaping limo dzikir wengi ingkang suwe
 Salah sawijine sopo biso anglakoni
 Insya Allah, Gusti Allah nyembadani

Artinya :

Obat untuk menenangkan hati ada lima
 Membaca Al-Qur'an beserta maknanya atau artinya
 Melaksanakan shalat malam
 Bergaul dengan orang shaleh
 Berpuasa
 Bedzikir pada malam hari dengan waktu yang lama
 Siapa yang melakukan salah satu diantaranya Insya Allah,
 Allah akan mengabulkan⁸⁹

Dari semua upaya penanggulangan stres di atas akan berhasil jika seseorang melakukannya dengan sungguh-sungguh dan hanya berharap pada Allah. Karena orang melakukan segala hal akan berhasil tidaknya sesuai dengan usahanya. Sebagaimana firman Allah:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ (سورة الرعد / ١٣ : ١١)

Artinya: "Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri." (Q.S. al-Rad 13: 11)

⁸⁹ Abdul Mujib, *op. cit.*, h.218

BAB III

AL-GHAZALI DAN PEMIKIRANNYA

MENGENAI RAJA'

A. Biografi Al-Ghazali

Nama lengkap beliau adalah Abu Hamid Muhammad bin Muhammad bin Ahmad al-Ghazali. Dilahirkan di desa Ghuzala daerah Thus, salah satu kota di Khurasan, Persia, pada tahun 450 H/1085 M. Nama asli yang diberikan orang tuanya adalah Muhammad bin Muhammad bin Ahmad. Setelah dikaruniai seorang anak laki-laki yang diberi nama Hamid, kemudian beliau dipanggil Abu Hamid. Nama al-Ghazali berasal dari nama desa tempat kelahirannya, selain itu sering juga dihubungkan dengan pekerjaan ayahnya sebagai penenun yang menjual kain tenun yang disebut “*gazzal*”.¹

Keluarga al-Ghazali hidup dalam kemiskinan dan kekurangan. Ayahnya adalah seorang pecinta ilmu yang mempunyai cita-cita besar. Ia meninggal dunia ketika dia dan saudaranya Ahmad masih kecil-kecil. Sebelum meninggal ayahnya menitipkan dan mempercayakan kedua putranya kepada salah seorang sahabatnya, yaitu seorang sufi baik hati. Selanjutnya keduanya mendapatkan bimbingan berbagai cabang ilmu sampai harta warisan dari ayah mereka habis. Setelah itu al-Ghazali dan saudaranya mulai mengembara ke beberapa kota untuk menimba ilmu pengetahuan.²

¹ Amin Syukur dan Masharuddin, *Intelektualisme Tasawuf: Studi Intelektualisme Tasawuf Al-Ghazali*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), h. 126

² *Ibid.*, h. 127

Ia tinggal di kota kelahirannya sampai usia dua puluh tahun. Di sana ia belajar ilmu fiqh kepada Ahmad bin Muhammad al-Razkani, belajar ilmu tasawuf kepada Yusuf al-Nassaj, seorang sufi yang terkenal pada masa itu. Tahun 470 H al-Ghazali pindah ke kota Jurjan, di sana ia belajar kepada Imam Abi Nashr al-Isma'ili, di sana ia juga mendalami bahasa Arab dan bahasa Persi. Tahun 471 H al-Ghazali berangkat menuju kota Naisabur, dekat Tus, karena tertarik dengan perguruan tinggi Nizamiyah. Di sana ia belajar kepada seorang ulama besar Abu al-Ma'ali Diya'u al-Din al-Juwaini yang lebih dikenal dengan Imam Haramain, pemimpin perguruan tinggi tersebut. kepadanya al-Ghazali belajar Ilmu Kalam, Fiqh, Ushul Fiqh, Retorika, Mantiq dan mendalami filsafat. Al-Ghazali yang pada mulanya hanya seorang mahasiswa, kemudian menjadi asisten guru besar. Tahun 475 H, ketika al-Ghazali memasuki usia 25 tahun, ia mulai meniti karir sebagai dosen Universitas Nizamiyah Naisabur. Setelah Imam Haramain meninggal, Perdana Menteri Nizam al-Muluk menunjuk al-Ghazali sebagai penggantinya, saat itu usianya baru 28 tahun. Selanjutnya al-Ghazali diminta Perdana Menteri Nizam al-Muluk untuk memberikan pengajian tetap dua minggu sekali di hadapan para pembesar dan para ahli di kota Mu'askar. Al-Ghazali juga diberi kedudukan sebagai penasihat (mufti) Perdana Menteri. Dengan begitu al-Ghazali memiliki pengaruh besar dalam politik pemerintahan Perdana Menteri Nizam al-Mulk.³

³ *Ibid.*, h. 128-129

Pada tahun 484 H pejabat rektor Universitas Nizamiyah Baghdad kosong, Perdana Menteri meminta kepada al-Ghazali pindah ke kota Baghdad untuk menjadi pimpinan Universitas Nizamiyah Baghdad yang menjadi pusat seluruh perguruan tinggi Nizamiyah. Semua tugas yang dibebankan kepada al-Ghazali dapat dilaksanakan dengan baik, sehingga ia memperoleh sukses yang besar. Meskipun demikian, semuanya itu tidak dapat mendatangkan ketenangan dan kebahagiaan baginya. Bahkan selama di Baghdad ia menderita kegoncangan batin akibat sikap keragu-raguannya.⁴ Di dalam kitabnya “*Al-Munqiz Min Ad-Dalâl*”, dia menceritakan: “Keraguan itu demikian mengkhawatirkan dan menyesak. Sulit aku menghilangkannya...hampir dua bulan aku diliputi keraguan ini dan kondisiku tidak ubahnya seperti kaum filosofis.”⁵

Dalam puncak keraguannya, pertanyaan yang selalu membentur hatinya adalah apakah pengetahuan hakiki itu, apakah pengetahuan yang diperoleh lewat indra atau lewat akal atautkah lewat jalan yang lain. Pertanyaan-pertanyaan ini memaksa al-Ghazali untuk menyelidiki sifat pengetahuan manusia secara intens. Hampir dua bulan lamanya ia diliputi keraguan, dan selama itu dia hanya bisa menentukan langkah tindakan saja, tetapi tidak dapat menentukan langkah logika dan ucapan. Allah memberinya kesembuhan dari

⁴ *Ibid.*, h. 130

⁵ Al-Ghazali, *Kegelisahan Al-Ghazali: Sebuah Otobiografi Intelektual*, diterjemahkan dari *Kitab Al-Munqiz' min Al-Dalal* dan *Kimiya as-Sa'adah* oleh Achmad Khudori Soleh, (Bandung: Pustaka Hidayah, 1998), h. 20

penyakit ragu tersebut dengan cahaya-Nya yang dipancarkan dalam kalbunya.⁶

Setelah sembuh dari penyakit keragu-raguannya ia menempuh jalan sufi setelah menyelami metode-metode lain untuk mencari kebenaran, seperti ilmu kalam, filsafat, dan kebatinan, namun dirasanya tidak dapat mengantarkan kepada kebenaran yang dicari. Ia merasa telah tenggelam dalam samudra godaan dan rintangan. Ilmu-ilmu yang selama ini dibanggakan tidak ada manfaatnya dalam menempuh jalan menuju akhirat. Selama ini motivasinya dalam mendidik dan mengajar tidak ikhlas karena Allah, tetapi diikuti dengan tujuan mencari kedudukan dan popularitas.⁷

Kurang lebih selama enam bulan al-Ghazali terombang-ambing antara keinginan dunia dan dorongan untuk meraih akhirat. Setelah sampai pada kesimpulan bahwa untuk meraih kebahagiaan akhirat hanya dapat dicapai dengan jalan taqwa dan mencegah serta mengekang hawa nafsu, ia bertekad untuk meninggalkan kota Baghdad. Karena pangkal dari semua itu adalah memutuskan ikatan hati dengan dunia.⁸

Pada akhir tahun 488 H, al-Ghazali mulai berkhawatir di menara masjid Jami' kota Damaskus selama kurang lebih dua tahun. Pada akhir tahun 490 H, ia menuju kota Palestina untuk melakukan hal yang sama di masjid Umar dan monument suci "*The Dome of The Rock*". Selanjutnya ia mengembara di padang sahara dan akhirnya

⁶ Amin Syukur dan Masharuddin, *op. cit.*, h. 130-132

⁷ *Ibid.*, h. 132-133

⁸ *Ibid.*, h. 133

menuju Kairo, Mesir. Dari Kairo ia melanjutkan pengembaraannya ke kota pelabuhan Iskandariyah. Kemudian menuju Mekah dan Madinah untuk menunaikan ibadah haji dan ziarah ke makam Rasulullah saw. Seusai menunaikan ibadah haji menjalankan kehidupan dan praktek sufinya di tanah suci hingga memperoleh *kasyf* dari Allah.⁹

Setelah mendapat ilham, terbukalah pikirannya untuk berkumpul lagi dengan keluarganya dan kembali hidup di tengah masyarakat. Tahun 499 H al-Ghazali pulang ke Naisabur dan memenuhi panggilan Perdana Menteri untuk memangku jabatan Rektor Universitas Nizamiyah Naisabur. Al-Ghazali menghabiskan sisa umurnya dengan mendirikan *khanaqah* bagi para sufi dan madrasah bagi para penuntut ilmu. Hari-hari beliau digunakan untuk mengkhataamkan al-Qur'an, bertemu dengan para sufi dan mengajar murid-muridnya. Pada hari senin, 14 Jumadi al-akhir 505 H, bertepatan dengan tanggal 9 Desember 1111 M, al-Ghazali menghembuskan nafasnya yang terakhir di pangkuan adik beliau, Ahmad Al-Ghazali.¹⁰

B. Kondisi Sosio Kultural

Apabila kita hendak memahami perkembangan dan kejeniusan pemikiran al-Ghazali, maka kita harus mengetahui kehidupan intelektual al-Ghazali dengan lebih dahulu memahami dan mempertimbangkan kondisi sosio-kultural masa hidupnya. Masa hidup al-Ghazali adalah masa yang secara umum sedang mengalami kemunduran, terutama aspek intelektual dan moral yang sangat parah.

⁹ *Ibid.*, h. 134-136

¹⁰ *Ibid.*, h. 137-138

Masa hidup al-Ghazali berada dalam periode klasik (650-1250 M), namun masa al-Ghazali sudah masuk ke dalam masa kemunduran atau masa disintegrasi (1000-1250 M).¹¹

Secara politis, kekuatan pemerintahan Islam pada masa ini di bawah kekuatan Dinasti Abbasiyah. Konflik-konflik internal yang berkepanjangan dan tak kunjung terselesaikan menyebabkan kekuatan dinasti Abbasiyah menjadi sangat lemah. Menurut Montgomery Watt, kerajaan Abbasiyah menjadi sedemikian rapuh karena:

1. Lemahnya sistem kontrol dan kendali sesudah makin luasnya wilayah kerajaan
2. Makin meningkatnya ketergantungan kerajaan pada tentara bayaran
3. Sistem manajemen keuangan yang tidak efisien¹²

Di bidang kebudayaan dan peradaban mengalami kemunduran bahkan nyaris kehilangan kepribadiannya. Dalam bidang ilmu-ilmu agama, Islam dirasakan al-Ghazali telah mati dalam jiwa umat Islam, sehingga perlu dihidupkan kembali sebagaimana tercermin dalam kitabnya “*Ihyâ’ ‘Ulûm al-Dîn*”. Di bidang lain seperti bidang intelektual, moral dan agama secara umum juga mengalami kemerosotan dan kemunduran.¹³

Di bidang pendidikan dan kejiwaan, disorientasi kehidupan telah melanda umat, sehingga ketertarikan terhadap segi keduniaan dalam berbagai aspek kehidupan telah banyak mengalahkan segi

¹¹ *Ibid.*, h. 118-119

¹² *Ibid.*, h. 120

¹³ *Ibid.*, h. 120

keakhiratan. Dalam bidang budaya dan ilmu, walaupun ada kemajuan, namun bila ditinjau dari sudut kejiwaan dan niat agama, ternyata sangat jauh dari norma dan ajaran Islam yang sebenarnya. Hak ini karena orang yang mengembangkan ilmu maupun budaya pada umumnya hanya untuk mencari keuntungan duniawi dan melalaikan aspek ukhrawi. Bahkan hal ini pun menimpa al-Ghazali.¹⁴

Dalam bidang pemikiran dan intelektual juga terjadi krisis. Menurut al-Ghazali, ada empat golongan yang menimbulkan krisis yang disebabkan oleh pertentangan pendapat mereka, yaitu para mutakallimin, filosof, ahli kebatinan (*ta'limiyah*), dan kaum sufi. Pada masa itu muncul para sufi yang terpesona dengan pengalaman-pengalaman mistik tertentu dan mengeluarkan kata-kata ganjil (*syâtahât*). Akibatnya kaum sufi makin jauh dari para fuqaha maupun mutakallimin serta tenggelam dalam alam emosi spiritual yang berlebihan dan banyak diantara mereka yang mengabaikan batas-batas syariah. Sedangkan para fuqaha dan mutakallimin hanya sibuk dalam rumusan fiqh dan ilmu kalam yang kering dari nuansa spiritual.¹⁵

Karena ketegangan yang terjadi antara para sufi dan ulama zahir, citra tasawuf menjadi jelek di mata umat. Untuk mengembalikan citra tasawuf, maka sebagian tokoh sufi melakukan usaha-usaha pembersihan tasawuf. Usaha ini memperoleh kesempurnaan di tangan al-Ghazali yang melahirkan tasawuf sunni. Al-Ghazali merukunkan pertentangan-pertentangan tersebut dengan

¹⁴ *Ibid.*, h. 122

¹⁵ *Ibid.*, h. 123-124

jalan memadukan ajaran ulama zahir yang menekankan syariah dan ulama batin yang menekankan hakikat.¹⁶

Al-Ghazali dengan sikap kritis serta keberaniannya mengambil keputusan untuk menentukan pilihan dan mengambil keputusan pilihannya dengan sikap realistis dan mantap untuk menghadapi dunia Islam saat itu yang dipenuhi oleh fragmentasi sosial politik dan alam pikiran yang tidak terkontrol, serta dibarengi oleh merebaknya penyempitan paham, dan kurangnya sikap tasamuh di antara sesama muslim. Al-Ghazali menempuh jalan tasawuf sebagai fondasi teologisnya, yang terefleksikan dalam karyanya “Ihyâ’ ‘Ulûm al-Dîn” yang merupakan reaksi terhadap keadaan riil yang menggelayuti dirinya maupun umat Islam saat itu.¹⁷ Jalan tasawuf ini menurut al-Ghazali tidak bisa diikuti kecuali dengan ilmu dan amal.¹⁸

Dengan melihat riwayat hidup al-Ghazali dan kondisi sosio kultural pada masa al-Ghazali, ada beberapa hal yang menyebabkan timbulnya kecemasan, yaitu:

1. Pertentangan antar dorongan, yang dirasakan oleh al-Ghazali
2. *Hubb al-dunya*
3. Semakin jauh dari agama

C. Karya-Karya Al-Ghazali

Al-Ghazali telah banyak menyusun karya berupa buku dan risalah, yang mencakup berbagai disiplin ilmu, seperti Filsafat, Ilmu

¹⁶ *Ibid.*, h. 124

¹⁷ *Ibid.*, h. 125

¹⁸ Al-Ghazali, *Kegelisahan Al-Ghazali: Sebuah Otobiografi Intelektual*, h. 53

Kalam, Fiqh, Ushul Fiqh, Akhlak/Tasawuf dan lain-lain. Menurut Dr. Badawi Thobanah dalam muqadimah “Ihyâ’ ‘Ulûm al-Dîn”, menyebutkan karya-karya al-Ghazali berjumlah empat puluh tujuh buah.¹⁹ Yang dikelompokkan sebagai berikut:²⁰

1. Kelompok Filsafat dan Ilmu Kalam

- a. *Maqâsid al-Falâsifah* (Tujuan Para Filosof)
- b. *Tahâfut al-Falâsifah*
- c. *Al-Iqtisâd fî al-I’tiqâd* (Moderasi dalam Aqidah)
- d. *Al-Munqiz min al-Dalâl* (Pembebas dari Kesesatan)
- e. *Al-Maqsad al-Asna fî Ma’ânî Asmâ’illâh al-Husnâ* (Arti Nama-Nama Allah)
- f. *Faisal al-Tafrîqah bain al-Islâm wa al-Zindiqah* (Perbedaan Islam dan Atheis)
- g. *Al-Qistâs al-Mustaqîm* (Jalan untuk Menetralisir Perbedaan Pendapat)
- h. *Al-Mustazhirî* (Penjelasan-Penjelasan)
- i. *Hujjah al-Haq* (Argumen yang Benar)
- j. *Mufasil al-Hilaf fî Usûl al-Dîn* (Pemisah Perselisihan dalam PrinsipPrinsip Agama)
- k. *Al-Muntahal fî ‘ilmi al-Jidal* (Teori Diskusi)
- l. *Al-Madnûn bihi ‘alâ Gairi Ahlihi* (Persangkaan Pada yang Bukan Ahlinya)
- m. *Mihak al-Nazar* (Metode Logika)

¹⁹ Al-Ghazali, ‘Ihyâ’ ‘Ulûm al-Dîn, Juz I, (Dar Ihyâ’ al-Kutub’Arabiyyah). h. 22-23

²⁰ Amin Syukur dan Masharuddin, *Op.Cit.*, h. 141-144

- n. *Asrâr Ilm al-Dîn* (Misteri Ilmu Agama)
 - o. *Al-Arbâîn fî Usûl al-Dîn* (40 Masalah Pokok Agama)
 - p. *Iljâm al-Awwâm 'an 'Ilm al-Kalâm* (Membentengi Orang Awam dari Ilmu Kalam)
 - q. *Al-Qaul al-Jamîl fî Raddi 'alâ Man Gayyar al-Injîl* (Jawaban Jitu untuk Menolak Orang yang Mengubah Injil)
 - r. *Mi'yâr al-'Ilmi* (criteria ilmu)
 - s. *Al-Intisâr* (rahasia-rahasia alam)
 - t. *Isbât al-Nazar* (pemantapan logika)
2. Kelompok Ilmu Fiqh dan Ushul Fiqh
- a. *Al-Basît* (Pembahasan yang Mendalam)
 - b. *Al-Wasît* (Perantara)
 - c. *Al-Wajîz* (Surat-Surat Wasiat)
 - d. *Khulâsah al-Mukhtasar* (Intisari Ringkasan Karangan)
 - e. *Al-Mankhûl* (Adat Kebiasaan)
 - f. *Syifâ' al-'Alîl fî al-Qiyâs wa al-Ta'wîl* (Terapi yang Tepat pada Qiyas dan Ta'wil)
 - g. *Al-Zari'ah ila Makârim al-Syarî'ah* (Jalan Menuju Kemuliaan Syari'ah)
3. Kelompok Ilmu Akhlak dan Tasawuf
- a. *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn* (Menghidupkan Kembali Ilmu-ilmu Agama)
 - b. *Mîzân al-'Amal* (Timbangan Amal)
 - c. *Kîmyâ' al-Sa'âdah* (Kimia Kebahagiaan)
 - d. *Misykât al-Anwâr* (Relung-relung Cahaya)
 - e. *Minhâj al-'Âbidîn* (Pedoman Orang Beribadah)

- f. *Al-Durar al-Fâkhirah fî Kasyfî 'Ulûm al-Âkhirah* (Mutiaras Penyingkap Ilmu Akhirat)
- g. *Al-Anîs fî al-Wahdah* (Lembut-lembut dalam Kesatuan)
- h. *Al-Qurabah ila Allâh 'Azza wa Jalla* (Pendekatan Diri Pada Allah)
- i. *Akhlâq al-Abrâr wa Najâh al-Asyrâr* (Akhlak Orang-orang Baik dan Keselamatan dari Akhlak Buruk)
- j. *Bidâyah al-Hidâyah* (Langkah Awal Mencapai Hidayah)
- k. *Al-Mabâdi' wa al-Gâyât* (Permulaan dan Tinjauan Akhir)
- l. *Talbîs al-Iblîs* (Tipu Daya Iblis)
- m. *Nasîhah al-Mulûk* (Nasihat untuk Raja-raja)
- n. *Al-'Ulûm al-Ladunniyyah* (Risalah Ilmu Ketuhanan)
- o. *Al-Risâlah al-Qudsiyah* (Risalah Suci)
- p. *Al-Ma'khaz* (Tempat Pengambilan)
- q. *Al-Amâlî* (Kemuliaan)
- 4. Kelompok Ilmu Tafsir
 - a. *Yâqût al-Ta'wîl fî Tafsîr al-Tanzîl* (Metode Ta'wîl dalam Menafsirkan al-Qur'an)
 - b. *Jawâhir al-Qur'ân* (Rahasia-rahasia al-Qur'an)

D. Pemikiran *Raja'* al-Ghazali

1. Pengertian *Raja'*

Raja' secara bahasa adalah berharap sesuatu.²¹ Sesuatu yang terdapat di hati akan adanya sesuatu pada masa mendatang dan mengeraskan yang demikian pada hati, maka dinamakan

²¹ Amin Syukur, *Sufi Healing*, (Semarang: Walisongo Press, 2011), h.

intizâran (انتظارا) atau tungguan dan *tauqî'an* (تو قيعا) atau kemungkinan terjadi. Jika yang ditunggu itu tidak disukai niscaya timbullah dalam hati kepedihan yang dinamakan khauf dan *isyfâqan* (اشفاقا). Dan kalau yang ditunggu itu disukai, yang diperoleh dari tunggumannya, kesangkutan hati kepadanya dan kegurisan adanya di hati, kelezatan dalam hati dan kesenangan, niscaya dinamakan kesenangan itu *rajâ'*. Jadi *rajâ'* adalah kesenangan hati untuk menunggu apa yang disukainya.²² Akan tetapi apa yang disukai dan diharapkan itu harus ada penyebabnya. Apabila rusak dan kacau sebabnya maka ia bukanlah *rajâ'* melainkan *gurûr* (غور) atau tipuan dan *hamuqa* (حمق) atau dungu. Dan apabila tidak ada sebabnya maka dinamakan *tamannî* (تتمن) atau angan-angan. Jadi *rajâ'* sesungguhnya adalah menunggu yang disukai yang nyata semua sebab-sebabnya dari usaha hamba. Dan *rajâ'* itu sesungguhnya sesudah kuatnya sebab-sebab.²³ Allah SWT berfirman:

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَجَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَٰئِكَ يَرْجُونَ رَحْمَتَ اللَّهِ؛ وَاللَّهُ عَفُوٌّ رَّحِيمٌ (سورة البقرة ٢: ٢١٨)

Artinya: Sesungguhnya orang-orang yang beriman, orang-orang yang berhijrah dan berjihad di jalan Allah, mereka itu mengharapkan rahmat Allah, dan Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.” (Q.S. al-Baqarah 2: 218)²⁴

²² Al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-din*, Terj. Prof. Ismail Yakub, jilid 7, cet. 3, (Jakarta: CV. Faizan, 1985), h. 6

²³ Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, *op. cit.*, h. 6-8.

²⁴ Depag. RI. *Al-Quran dan terjemahannya*, Jakarta, 2002, h. 65

Rajâ' akan sempurna dari hâl, ilmu dan amal. Ilmu adalah sebab yang membuahkan hâl. Ilmu ini adalah pengetahuan tentang sifat-sifat pengasih Allah dan balasan yang dijanjikan Allah bagi hamba-Nya yang bertaqwa. Pengetahuan ini akan menghasilkan hâl yaitu keadaan optimis. Dan hâl *rajâ'* ini menghasilkan amal, yaitu perbuatan-perbuatan untuk meraih ridha Allah. Ketiganya disebut *rajâ'*. Jadi, hakikat *rajâ'* adalah suatu hâl yang dihasilkan oleh ilmu dengan berlakunya kebanyakan sebab-sebab, yang membuahkan kesungguhan menegakkan sisa-sisa sebab menurut kemungkinan.²⁵

Adapun yang dimaksud dengan berharap kepada Allah adalah terpisatnya hati kepada pengampunan dan rahmat Allah, pada saat itu di mana waktu itu tidak ada pengampunan dan rahmat, kecuali rahmat Allah. Sering manusia melamun dan berangan-angan panjang, dengan mengharap ampunan Allah, padahal sebenarnya pengharapannya itu hanyalah angan-angan saja, maka mana mungkin Allah akan mengampuninya. Suatu misal, orang itu tidak pernah menaburkan bibit yang baik diladangnya ; tanahnya kering, hujan tak pernah kunjung tiba²⁶. Mana mungkin harapannya menanam hasil akan tercapai. Bahkan rumput pun tidak akan tumbuh di sana. Kalau orang itu mengharap hasil panennya, padahal tidak pernah menaburkan bibit dan juga tidak pernah menyirami tanahnya, maka

²⁵ Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, *op. cit.*, h. 10

²⁶ Abu Jihaduddin Rifqi Al Hanif, *Ilmu dan Ma'rifat*, (Penerbit : CV Bintang Pelajar), h.168

pengharapan semacam itu adalah pengharapan yang tertipu dan hanya angan-angan belaka.

Imam al-Ghazali mengatakan bahwa *rajâ'* atau berharap ialah menunggu sesuatu yang dicintainya yang mana sesuatu itu membuat hatinya gembira. Namun sesuatu yang dicintai harus memiliki faktor penyebab kenapa ia harus ditunggu. Jika ia ditunggu karena memiliki banyak faktor penyebab kenapa ia ditunggu, maka kata *rajâ'* layak diposisikan untuk orang yang menunggunya. Beliau menganalogikan bahwa dunia adalah ladang untuk menuju akhirat. Hati bagaikan tanah sedangkan iman sebagai benihnya. Ketaatan yang mengalir laksana mengalirnya air di tanah garapan dan persediaan pupuk yang cukup. Jikalau seseorang mempunyai beberapa faktor di atas, yaitu: tanah yang subur, benih yang baik, persediaan air yang cukup dan pupuk yang memadai, kemudian ia menunggu hasil panen dan mengharapkan anugerah Allah SWT. Maka ia terhindar dari malapetaka dan bencana. Sederhananya, seseorang yang memiliki optimisme yang tinggi ialah seseorang yang mempunyai alasan kenapa ia harus bersikap demikian dan merencanakan masa depan yang lebih cerah, sehingga mau berusaha untuk sesuatu yang telah direncanakannya dan mengharapkan sesuatu yang lebih baik dalam hidupnya.²⁷

²⁷ Abu Hamid Muhammad bin Muhammad al-Ghazali, *Ringkasan Ihya' 'ulumuddin*, Terj. Fudhailurrahman dan Aida Humaira, (Jakarta: Sahara Publisher, 2007), h. 57

Setelah kita mengkaji hakikat berharap kepada Allah, kita mengerti bahwa berharap (*rajâ*) kepada Allah adalah suatu sikap yang selalu mendorong orang untuk lebih banyak berbuat dan beramal shaleh, sehingga menjadi orang yang taat kepada Allah dan Rosul-Nya. Sifat *rajâ* selalu mendorong untuk memohon perlindungan dan pertolongan-Nya, dengan demikian dalam hidup ini selalu dinamis dan harmonis. Sedangkan lawan *rajâ* adalah pesimis, lemah semangat, putus harapan, tidak bergairah.

Berharap kepada Allah adalah besar sekali pengaruhnya dalam menggairahkan hidup manusia, sehingga hidup selalu dalam keadaan riang gembira, memperbanyak amal saleh, dengan penuh harapan untuk berjumpa dengan Penciptanya, yaitu yang menciptakan dirinya sendiri dan alam sekelilingnya.

Sebagaimana firman Allah Ta'ala :

فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُسْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ
أَحَدًا (سورة الكهف : ١٨ : ١١٠)

“ Maka barang siapa mengharap perjumpaan dengan Tuhannya, hendaklah ia mengerjakan amal yang saleh dan janganlah ia mempersekutukan seorang pun dalam beribadah kepada Tuhannya.” (QS. Al-Kahfi 18:110)²⁸

Jadi harapan yang benar adalah bila seseorang menantikan sesuatu yang diinginkan yang terlebih dahulu mempersiapkan semua keinginan yang akan menghantarkan kepada tercapainya dengan melalui ikhtiar. Sebagaimana teori yang akan digunakan

²⁸ Abu Jihaduddin Rifqi Al Hanif, *op. cit.*, h. 172-174

dalam penelitian ini mengacu pada teori al-Ghazali yang mengungkapkan bahwa *rajâ'* adalah suatu sikap mental optimis dalam memperoleh karunia dan nikmat Allah yang disediakan bagi hamba-hamba Nya yang saleh. Dengan *rajâ'* menanggung berbagai kesulitan dan akan selalu berpikir positif akan kemampuan yang dimiliki.²⁹

2. Keutamaan *Rajâ'*

Rajâ' berfungsi sebagai motivator yang menggerakkan kepada perbuatan. *Rajâ'* tidak berlawanan dengan khauf, akan tetapi ia merupakan kawan. Khauf adalah penggerak yang lain dengan jalan ketakutan. Lawan dari *rajâ'* adalah putus asa, karena putus asa memalingkan dari amal. Jadi hâl *rajâ'* akan mewarisi panjangnya *mujâhadah* dengan amal perbuatan dan rajin kepada taat bagaimanapun berbalik-baliknya *ahwâl*. Dengan *rajâ'*, orang akan bersemangat dalam melakukan ketaatan dan merasa ringan dalam menanggung berbagai kesulitan dan kesusahan.³⁰ Diantara kesan *rajâ'* adalah kenikmatan menghadapkan hati kepada Allah, merasa nikmat dengan bermunajah dengan Dia dan berlemah lembut dalam berwajah manis kepadaNya.³¹

3. Manfaat *Rajâ'*

Manfaat *rajâ'* diperlukan sebagai obat orang-orang yang putus asa dan meninggalkan ibadah, serta orang-orang yang

²⁹ Al-Ghazali, *Ihya' Ulum al-din*, Terj. Prof. Ismail Yakub, jilid 7, cet. 3, (Jakarta: CV. Faizan, 1985), h. 10

³⁰ Al-Ghazali, *Minhâj al-Âbidîn*, h. 252-253

³¹ Al-Ghazali, loc.cit

mempunyai rasa takut secara berlebihan dalam taat beribadah sehingga mendatangkan kemelaratan atas dirinya dan keluarganya. Cara mengobati hati adalah dengan memberi pengajaran secara lemah lembut, memperhatikan tempat terjadinya penyakit atau apa penyakitnya dan mengobatinya dengan memberikan yang berlawanan dengan penyakit tersebut. Dengan menyebutkan sebab-sebab yang menghadirkan *rajâ'* dapat digunakan untuk menyembuhkan orang yang putus asa atau pada orang yang dicekam oleh ketakutan.³²

4. Jalan untuk Memperoleh *Rajâ'*

Penguatan *rajâ'* dapat dilakukan dengan *I'tibar* dan mendalami teks al-Qur'an, Hadiṣ, dan Atsar, adapun penjelasannya sebagai berikut:

a. Dengan *I'tibar*

Dengan jalan bermuhasabah, memperhatikan nikmat-nikmat Allah yang halus yang di karuniakan kepada hamba-Nya dan memperhatikan keajaiban-keajaiban hikmah-Nya yang dipelihara-Nya mengenai penciptaan manusia. *I'tibar* juga memperhatikan hikmah syari'at dan sunnah-sunnah-Nya tentang kemuslihatan dunia dan segi rahmat bagi semua hamba-Nya.³³

b. Dengan menyelidiki ayat-ayat, hadits-hadits, dan asar-asar

Ayat yang dapat menguatkan *rajâ'* diantaranya:

³² *Ibid.*, h. 16.

³³ *Ibid.*, h. 17-18

قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ
الدُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ (سورة الزمر ٣٩: ٥٣)

Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dia-lah yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang." (Q.S. al-Zumar 39: 53)³⁴

Di dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim dari Abu Hurairah disebutkan:³⁵

عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِيمَا يُحْكِي عَنْ رَبِّهِ عَزَّ وَجَلَّ قَالَ
أَذْنَبَ عَبْدٌ ذَنْبًا فَقَالَ اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي فَقَالَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى أَذْنَبَ
عَبْدِي ذَنْبًا فَعَلِمَ أَنَّ لَهُ رَبًّا يَغْفِرُ الذَّنْبَ وَيَأْخُذُ بِالذَّنْبِ ثُمَّ عَادَ فَأَذْنَبَ
فَقَالَ أَيُّ رَبِّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي فَقَالَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى عَبْدِي أَذْنَبَ ذَنْبًا فَعَلِمَ
أَنَّ لَهُ رَبًّا يَغْفِرُ الذَّنْبَ وَيَأْخُذُ بِهِ الذَّنْبِ ثُمَّ عَادَ فَأَذْنَبَ فَقَالَ أَيُّ
رَبِّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي فَقَالَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى أَذْنَبَ عَبْدِي ذَنْبًا فَعَلِمَ أَنَّ لَهُ رَبًّا
يَغْفِرُ الذَّنْبَ وَيَأْخُذُ بِهِ الذَّنْبِ اعْمَلْ مَا شِئْتَ فَقَدْ غَفَرْتُ لَكَ قَالَ
عَبْدُ الْأَعْلَى لَا أَدْرِي أَقَالَ فِي الثَّانِيَةِ أَوِ الثَّلَاثَةِ أَوِ الرَّابِعَةِ اعْمَلْ مَا شِئْتَ (روى
بخاري ومسلم)

Artinya: “Dari Nabi sebagaimana yang ia ceritakan dari Tuhannya, Ia berkata: seorang hamba berdosa, maka ia berdo’a” wahai Tuhan, ampunilah dosa hambaMu ini, maka Allah berkata, hambaKu berdosa dan ia tahu mempunyai Tuhan yang Maha Pengampun, ia pun tak kuasa mengulangi dosanya lagi, ia pun berdo’a, wahai Tuhan yang Maha

³⁴ Depag. RI, *op. cit.*, Jakarta, 2002, h. 930

³⁵ *Shoheh Muslim*, juz 13, h. 321

Pengampun ampunilah segala dosaku, Allah berkata, hambaKu berdosa dan ia tahu mempunyai Tuhan yang maha pengampun, ia pun tak kuasa mengulangi dosanya lagi, ia pun berdo'a, wahai Tuhan yang maha pengampun ampunilah segala dosaku, ia pun tahu ia mempunyai Tuhan yang maha pengampun, lakukanlah apa yang kamu kehendaki. Abdul 'A'la berkata, ia tidak tahu tiga atau empat kali dikatakan "lakukanlah apa yang kamu kehendaki". (HR. Bukhori dan Muslim)

Menurut Ibnu Ujaibah, orang-orang yang mengharap rahmat Allah tidak berada dalam satu tingkatan, tapi mereka berada dalam tingkatan yang berbeda-beda. Tingkatan pertama, pengharapan orang awam, yakni tempat kembali yang baik dengan diperolehnya pahala. Tingkatan kedua, pengharapan orang *khawwash* yakni ridha dan kehendak sisi-Nya. Dan tingkatan ketiga, pengharapan orang *khawwashulkhawwash*, yakni kemampuan untuk melakukan musyahadah dan bertambahnya tingkatan derajat dalam rahasia-rahasia Tuhan yang disembah.³⁶

Adapun *atsar*, diantaranya adalah, diriwayatkan ada dua orang laki-laki dari orang-orang '*âbid*, yang beribadah bersamaan. Kata yang meriwayatkan, bahwa apabila keduanya dimasukkan ke surga, lalu yang seorang ditinggikan pada tingkat tinggi atas temannya. Maka seorang itu berkata: "Wahai Tuhanku! Tiadalah orang ini dalam dunia, lebih banyak ibadahnya daripada aku. Lalu Engkau tinggikannya di atasku dalam surga tinggi." Maka Allah Swt. berfirman: "Sesungguhnya ia meminta kepada-Ku di dunia

³⁶ Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*, Jakarta : Qisthi Press, 2005, h. 206

akan derajat tinggi. Dan engkau meminta pada-Ku akan kelepasan dari neraka. Maka Aku berikan kepada setiap hamba akan permintaannya.”³⁷

³⁷. Al-Ghazali, *Ihyâ' 'Ulûm al-Dîn*, h. 34

BAB IV

KARAKTERISTIK, KORELASI DAN PERAN *RAJÂ'* DALAM MENANGGULANGI STRES

A. Karakteristik Konsep *Rajâ'* al-Ghazali

Dari penjelasan bab sebelumnya, terlihat bahwa konsep *rajâ'* al-Ghazali mempunyai karakteristik tersendiri dalam hal pengertian, keutamaan *rajâ'*, manfaat dan cara memperolehnya. *Rajâ'* dalam pandangan al-Ghazali dapat menguatkan hati dan menumbuhkan kecintaannya kepada Allah yang menjadi tumpuan *rajâ'*-nya. *Rajâ'* yang disertai *mahabbah* (kecintaan) akan menjadikan seseorang yang mengharapkan kedermawanan Allah, akan dicintai oleh Allah.¹

Menurut al-Ghazali hakikat *rajâ'* terdiri atas *hal*, ilmu dan amal. Ilmu adalah sebab yang membuahkan *hal*, sedangkan *hal* akan menciptakan suatu tindakan (amal). Jadi, *rajâ'* adalah nama dari ketiga unsur tersebut. Bahwasanya setiap *hal* (keadaan) yang ada, baik yang disukai atau yang tidak disenangi, akan terbagi menjadi tiga keadaan yaitu sesuatu yang ada sekarang, sesuatu yang ada dimasa lalu dan sesuatu yang menanti di masa yang akan datang. Apabila sesuatu yang ada di masa lalu membayangi dalam pikiran seseorang maka disebut dengan ingatan dan kenangan. Sesuatu yang ada di masa sekarang disebut *wajd* (keterpesonaan), *dzauq* (rasa cinta) dan *idrak* (persepsi). Jika yang membayangkan

¹Imam al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, Terj. Aunur Rafiq Shaleh Tambid dengan judul *Mensucikan Jiwa*, (Rabbani Press, tt.) h.351-352

dalam pikiran adalah sesuatu yang ada di masa yang akan datang dan mendominasi pikiran dinamakan dengan penantian dan perkiraan. Sementara sesuatu yang dinanti hal yang tidak disukai yang menimbulkan rasa sakit di dalam hati disebut *khauf* (rasa takut) dan *isyfaq* (cemas). Sedangkan *rajâ'* adalah sesuatu yang disenangi dalam penantiannya, bergantungnya hati kepadanya, membayangkannya memberikan kelezatan dan kesenangan di dalam hati.²

Rajâ' atau harapan hanya untuk penantian sesuatu yang disenangi dan dibarengi dengan usaha.³ Oleh karena itu, *rajâ'* tidak hanya sekedar berharap akan datangnya sesuatu yang disenangi tetapi menjadikan seseorang senantiasa berusaha atau melakukan perbuatan agar memperolehnya serta diimbangi dengan mendekatkan diri kepada Allah sebagai Dzat Yang Maha Kuasa dan Dzat Yang Maha Memberi.

B. Korelasi *Rajâ'* dengan Gangguan Stres

Dari bab sebelumnya, dapat diketahui adanya hubungan antara *rajâ'* dengan stres dalam hal segi pengobatan atau penurunan tekanan stres. Beban masalah yang dirasakan seseorang yang tidak ada kemampuan untuk menyelesaikannya dapat menimbulkan stres, jika tidak ditangani dengan baik akan berakibat pada keputusasaan. Keputusasaan seseorang membutuhkan pendorong atau pembangkit sehingga mampu

² *Ibid.*, h.343-344

³ Imam al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin*, *loc.cit.*

menghadapi hal tersebut. *Rajâ'* sangat berperan penting dalam hal tersebut, sebagai pendorong untuk tetap berharap atau optimis akan terselesaikannya masalah yang ada.

Sebagaimana penjelasan dari bab sebelumnya, Imam al-Ghazali mengatakan bahwa *rajâ'* atau berharap ialah menunggu sesuatu yang dicintainya yang mana sesuatu itu membuat hatinya gembira. Harapan tersebut selalu mendorong orang untuk lebih banyak berusaha dan beramal shalih, sehingga menjadikan seseorang senantiasa taat kepada Allah dan Rasul-Nya. Sifat *rajâ'* mendorong seseorang untuk memohon perlindungan dan pertolongan-Nya.⁴

Berharap kepada Allah sangat besar pengaruhnya dalam kebahagiaan hidup manusia, sehingga hidup penuh dengan keadaan yang senang, memperbanyak berbuat kebajikan, dan dengan harapan untuk berjumpa dengan Penciptanya yaitu menciptakan dirinya sendiri dan alam sekelilingnya.⁵ Sebagaimana firman Allah dalam surat al-Kahfi ayat 11 :

فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَ لَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا
(سورة الكهف / ١٨ : ١١٠)

Artinya : maka barangsiapa mengharap perjumpaan dengan Tuhan-nya, hendaklah ia mengerjakan amal yang shalih dan janganlah ia mempersekutukan seorang pun dalam beribadah kepada Tuhan-nya. (QS. Al-Kahfi 18:110)

⁴ Imam al-Ghazali, *Ilmu dan Ma'rifat*, op.cit., h.173

⁵ Imam al-Ghazali, *Ilmu dan Ma'rifat*, loc.cit.

Sebenarnya yang menjadi sumber dan penggerak dalam menuju kehidupan *raja'* adalah ilmu pengetahuan tentang kekuasaan Allah. Allah berbuat sesuai dengan kehendak-Nya, bahkan semua yang ada di bumi dan di langit adalah ciptaan Allah. Ilmu *ma'rifat* inilah yang menghasilkan sifat *rajâ'*, dengan pandangan hidup yang selalu mendekatkan diri kepada Allah dan ingin setiap saat bertemu dengan Allah, yang memberi semangat untuk berbuat kebajikan.⁶ Dengan demikian, seseorang dalam hidupnya senantiasa harmonis, dinamis, optimis.⁷

Jika *rajâ'* mengarahkan kepada sesuatu yang positif, sedangkan stres mengakibatkan kepada sesuatu yang negatif. Stres adalah tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan (*an internal and eksternal pressure and other troublesome condition in life*).⁸ Istilah tekanan jiwa atau stres berasal dari kata latin *stpingene* yang berarti merangkul, menekan dan membuka lebar yakni serangkaian perilaku yang dibarengi perasaan-perasaan yang saling kontradiktif (seperti orang yang dirangkul dengan erat dan merasa sesak). Kata stres muncul pada abad XV, kata tersebut dalam kamus *oxford* diartikan sebagai “desakan” dan “tekanan fisik”. Pada tahun 1704, istilah ini digunakan dengan arti “kesusahan” dan “kemalangan”.⁹ Ada dua macam stres yang di hadapi

⁶ *Ibid.*, h.174

⁷ *Ibid.*, h.173

⁸ Tristiadi Ardi Ardani, *Psikiater Islam*, (Malang : UIN Malang Press, 2008) h.80

⁹ Ishaq Husaini Kuhsari, *Al-Qur'an & Tekanan Jiwa*, Terj. Muhammad Habibi Amrullah, (Jakarta : The Islamic College, 2012). H.19

individu. *Pertama*, stres yang *non ego-involved* yaitu stres yang terjadi dapat mengancam kebutuhan dasar dalam kehidupan seseorang atau bisa disebut dengan stres kecil. *Kedua*, stres yang *ego-involved* yaitu stres yang mengancam kebutuhan dasar seseorang dan integritas kepribadian seseorang.¹⁰

Stres dapat bersumber dari frustrasi dan konflik yang dialami individu yang berasal dari berbagai bidang kehidupan manusia. Hambatan-hambatan tersebut dapat di bagi menjadi tiga hambatan antara lain:¹¹

1. Hambatan fisik meliputi kemiskinan, kekurangan pangan, berbagai bencana alam dan sebagainya.
2. Hambatan sosial meliputi persaingan hidup yang keras, kondisi perekonomian yang lemah, perubahan hidup dari berbagai aspek kehidupan.
3. Hambatan pribadi meliputi keterbatasan-keterbatasan pribadi individu dalam bentuk kekurangan fisik.

Dengan adanya stres yang dialami seseorang, dapat merugikan pribadinya. Penyelesaian yang tidak nyata dan tidak menguntungkan bagi pribadi seseorang dikenal dengan istilah *escape mechanism* (mekanisme penghindaran atau pelarian diri) atau *defence mechanism* (mekanisme pertahanan diri). Oleh karena itu dalam menghadapi stres individu memerlukan tingkat toleransi terhadap stres atau dalam artian kemampuan individu dalam bertahan menghadapi stres sehingga tidak membuat kegoncangan jiwa dan gangguan

¹⁰ Tristiadi Ardi Ardani, *op.cit.*, h.81

¹¹ Tristiadi Ardi Ardani, *loc.cit.*

kepribadian. Namun, setiap individu memiliki tingkat toleransi yang berbeda antara individu dengan individu lainnya. Individu dengan tingkat toleransi stres yang lemah meskipun dihadapkan pada stres yang kecil bisa jadi akan menimbulkan perilaku abnormal. Begitupun sebaliknya individu yang mempunyai tingkat toleransi stres yang kuat walaupun dihadapkan pada stres yang tinggi, individu tersebut mampu mengatasinya.¹²

Apabila seseorang memiliki rasa toleransi yang lemah dalam menghadapi stres, maka cenderung mempunyai rasa pesimis yang tinggi dalam menghadapi semua cobaan. Pesimisme merupakan fenomena batin yang berkenaan dengan pandangan pribadi seseorang serta kemampuan berperilakunya.¹³ Seseorang cenderung pasif dalam memecahkan permasalahan yang ada, sehingga banyak penyakit fisik yang silih berganti berdatangan.

Oleh karena itu, *rajâ'* merupakan obat yang ampuh untuk mengatasi stres, karena stres dapat mengakibatkan pesimisme, sedangkan *rajâ'* akan membawa sikap optimisme dalam menjalani kehidupan yang dapat melemahkan atau menghancurkan sikap putus asa atau pesimis tersebut.

C. Peran *Rajâ'* dalam Menanggulangi Gangguan Stres

Menurut al-Ghazali *rajâ'* termasuk dalam tahapan dorongan dan motivasi yaitu sesuatu yang mendorong dan memotivasi seorang

¹² Tristiadi Ardi Ardani, *op.cit.*, 81-82

¹³ Ishaq Husaini Kuhsari, *op.cit.*, 78

hamba untuk beribadah dan taat kepada Allah.¹⁴ Harap atau *rajâ'* sangat diperlukan dalam kehidupan manusia, al-Ghazali memberikan dua alasan yaitu :¹⁵

1. Mendorong hati agar taat dan beribadah kepada Allah, karena perbuatan baik sangat berat dilakukan dalam kehidupan dan setan selalu menggoda manusia untuk mencegah melakukannya. Hawa nafsu senantiasa mengajak melakukan hal yang buruk. Nafsu tidak akan mendorong atau memotivasi manusia kebaikan. Maka dalam hal ini diperlukan kekuatan lain untuk menetralsir kekuatan nafsu, yaitu kekuatan yang mendorong manusia untuk berbuat lebih baik. Kekuatan tersebut adalah harapan (*rajâ'*) yang kuat kepada rahmat Allah dan pahala-Nya yang tidak terbatas.

Dalam psikologi harapan, harapan diartikan sebagai mempercayai dan menyadari bahwa dalam diri setiap orang terdapat kekuatan atau dorongan untuk berubah. Harapan berarti mempercayai orang untuk tumbuh dalam keindahan atau kebaikan, kreatifitas, kepekaan dan semangat hidup. Apabila harapan dalam kehidupan seseorang mati maka terdapat sesuatu yang akan menjadi jalan berbahaya baginya.¹⁶ Dengan tidak adanya harapan untuk masa depan seseorang cenderung pasif, penuh kebingungan dan stres.

¹⁴ Imam al-Ghazali, *Minhajul 'Aabidiin*, Terj. Abu Hamas as-Sasaky dengan judul *Minhajul Abidin Jalan Para Ahli Ibadah*, (Jakarta : Khatulistiwa, 2013) h. 301

¹⁵ *Ibid.*, h.303-304

¹⁶ Ken Olson, *Can You Wait Till Friday*, Terj. Suparyakir dengan judul *Psikologi Harapan*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2005) h.343

2. Mempermudah untuk bertahan dalam menghadapi kesusahan dan kesulitan. Orang yang mengetahui tujuan hidupnya, tentu akan merasa ringan menjalani kehidupannya. Mereka akan rela berkorban untuk bisa mencapai tujuan yang dicita-citakan dan bertahan dalam menghadapi kesulitan yang dijalannya atau tidak peduli dengan beban yang ada. Siapa saja yang mencintai seseorang, maka dia akan senang menghadapi cobaan yang datang dari orang yang dicinta, bahkan cobaan baginya merupakan nikmat di dalam hatinya. Dalam hal ini cinta seorang hamba terhadap Penciptanya yaitu Allah.

Hal tersebut sangat berbeda dengan seseorang yang mengalami stres. Seseorang lebih memandang cobaan sebagai beban yang tidak bisa terlesaikan, sehingga dalam kehidupannya penuh dengan tekanan batin, sedih, frustrasi. Mereka melupakan Tuhannya sebagai Dzat yang Maha Pemurah, yang akan membantu semua makhluknya dalam segala hal. Jika seseorang memandang beban sebagai suatu nikmat dalam kehidupannya maka tidak akan mengalami keputusasaan ataupun stres. Dalam firman Allah surat Az-Zumar 39 ayat 53 :

قُلْ يَعِبَادِي الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ (سورة الزمر / ٥٣ : ٣٩)

Artinya: Hai hamba-hambaKu yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. (Q.S Az-Zumar (39/53))

Joice Mc Fadden dalam *The Psychology of Hope* memaparkan hal serupa, bahwa harapan yang baik merupakan motivator. *Rajâ'* berfungsi sebagai motivator yang menggerakkan kepada perbuatan. Harapan atau *rajâ'* memiliki kemampuan meningkatkan pendewasaan seseorang terhadap bentuk persoalan.¹⁷ Dengan adanya motivasi seseorang menjadi memiliki motif untuk hidup dan hidupnya menjadi lebih bermakna jauh dari keputusasaan. Putus asa ini, berlawanan dengan *rajâ'*, karena putus asa memalingkan dari amal.

Sebagaimana pendapat H. D. Bastaman, bahwa harapan dapat menjadikan hidup ini menjadi bermakna. Harapan sekalipun belum tentu menjadi kenyataan, tetapi dapat memberikan sebuah peluang dan solusi serta tujuan baru yang menjanjikan sehingga menimbulkan semangat dan optimisme. Orang yang tidak memiliki harapan senantiasa dilanda keputusasaan dan pesimisme. Orang yang selalu berharap menunjukkan sikap positif terhadap masa depan, penuh percaya diri, dan merasa optimis dapat meraih kehidupan yang lebih baik. Pengharapan mengandung makna hidup karena adanya keyakinan akan terjadinya perubahan yang lebih baik, ketabahan menghadapi keadaan buruk dan sikap optimis untuk menyongsong masa depan.¹⁸ Menurut Victor Frankl hidup yang bermakna sebagai salah satu terapi yang disebut *Logoterapi*, untuk mengatasi berbagai gangguan kejiwaan, termasuk diantaranya gangguan psikologis.

¹⁷ Santosa Mulia, *Menerjang Rasa Takut: Mengatasi Sumber Ketakutan Selamanya*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2009), hlm. 23.

¹⁸ Hanna Djumhana Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2007), hlm. 50-51.

Dengan begitu *rajâ'* menjadi terapi untuk menanggulangi stres dengan menghilangkan salah satu penyebab putus asa yaitu hilangnya makna hidup, karena *rajâ'* dapat menjadikan hidup lebih bermakna.

Selain peran *rajâ'* sebagai motivator, menurut al-Ghazali *rajâ'* juga dapat berfungsi untuk menguatkan rasa sabar. Sabar tidak mungkin berhasil melainkan seseorang telah melewati rasa *rajâ'*.¹⁹ Dengan kesabaran seseorang cenderung tidak mudah terserang gangguan psikis, karena sabar dan tabah dalam menghadapi segala cobaan yang menimpanya. Malik bin Dinar menjelaskan tentang manfaat sabar bagi pelakunya yaitu, kesabaran dapat menjamin kelanggengan interaksi hamba dengan Allah (*mu'âmalah*), menjaga keislamannya, menambah keharmonisan hubungan antar sesama dan menghalangi munculnya kejahatan. Sedangkan Abdullah bin al Mubarak mengatakan :

Kesabaran memberikan kenikmatan dalam beramal. Jika seorang hamba tidak memiliki kesabaran, ia tidak akan mampu mencapai derajat orang bertakwa. Sebab salah satu ciri orang bertakwa adalah sabar atas penderitaan yang menimpanya. Di dalam kesabaran terdapat keselamatan di dunia dan akhirat. Di dunia seseorang bisa mendapat kemuliaan dan di akhirat berlimpah pahalanya.²⁰

Sehingga menurut al-Ghazali *rajâ'* merupakan obat yang dapat mengobati penyakit hati yaitu apabila di dalam diri seseorang terdapat perasaan keputusasaan yang menonjol di dalam dirinya. peran *rajâ'*

¹⁹ Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum al-Din* juz IV, Terj. Ismail Yakub dengan judul *Ihya' al-Ghazali* jilid VII, (Jakarta : C.V. Faizan, 1985)h. 73

²⁰ 'Abd Al-Wahhab Al-Sya'rani, *99 Akhlak Sufi*, (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2004), hal. 52-55

dalam menanggulangi stres yaitu mengubah atau memperbaiki kepercayaan atau pemikiran orang tersebut, karena sumber tekanan jiwa seseorang berasal dari kepercayaan atau pemikiran orang tersebut.²¹ Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara yaitu memberinya pemahaman bahwa yang seharusnya ditakuti hanyalah Allah, karena kekuasaan berada di tangan Allah. Pemahaman ini dapat diperoleh secara sempurna dengan cara menyempurnakan *ma'rifah*. Jika *ma'rifah* telah dicapai, maka tercapailah rasa takut, dan jika telah sampai pada tahap ini maka tidak ada lagi yang ditakuti selain Allah. Adapun cara memperoleh *rajâ'* dengan :²²

1. Mengingat karunia Allah yang telah dirasakan
2. Mengingat janji Allah mengenai pahala yang agung dan kemuliaan yang besar
3. Mengingat besarnya nikmat Allah yang telah diberikan dalam urusan agama dan kebutuhan keduniaan yang berupa berbagai macam bantuan dan karunia-karunia yang lembut
4. Mengingat luasnya rahmat Allah, yang kedatangannya lebih dulu daripada kemurkaan-Nya, serta mengingat bahwa Allah adalah Tuhan yang Maha Pengasih, Maha Penyayang, Maha Kaya, Maha Pemurah dan Maha Belas Kasih kepada hamba-hamba-Nya yang beriman.

²¹ Santosa Mulia, *op. cit.*, h. 48

²² Imam Al-Ghazali, *Minhâj al- 'Âbidîn*, *op.cit.*, h. 309

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Konsep *Rajâ'* al- Ghazali

Dari uraian pada bab-bab sebelumnya, dapat diketahui bahwa konsep al-Ghazali tentang *rajâ'* berbeda dengan tokoh-tokoh tasawuf yang lain. Al-Ghazali menguraikan lebih lengkap mengenai apa dan bagaimana *rajâ'* itu. Konsep *rajâ'* al-Ghazali yaitu menunggu sesuatu yang disukai yang diimbangi dengan usaha-usaha untuk meraih hal tersebut. Hakikat berharap kepada Allah menurutnya adalah suatu sikap yang selalu mendorong seseorang untuk lebih berbuat atau beramal shalih, sehingga menjadikan seseorang senantiasa taat kepada Allah dan Rasul-Nya. Oleh karena itu, *rajâ'* dalam pandangan al-Ghazali merupakan pendorong atau motivator seorang hamba untuk beribadah kepada Allah, dengan memohon perlindungan dan pertolongan kepada-Nya.

2. Peran *Rajâ'* dalam menanggulangi Stres

Dalam menanggulangi stres, *rajâ'* berfungsi sebagai motivator yang menggerakkan kepada perbuatan dan menguatkan sabar. Dan Faedah *rajâ'* menjadikan hidup ini bermakna karena dapat menimbulkan semangat dan optimisme. Jika ditarik pada konteks kekinian *rajâ'* hendaknya diaplikasikan dalam berbagai aspek baik secara vertikal yakni, *ḥablun min Allāh* maupun secara horizontal, yakni *ḥablun min al-nās*. Karena jiwa yang berpengharapan akan melibatkan

element keduanya dalam menyukkseskan kehidupannya baik di dunia maupun di akhirat. Sedangkan keputusan membawa seseorang pada berbagai jurang kerugian entah secara material dan immaterial.

B. Saran

1. Saran bagi akademisi

Karena kajian ini membahas tentang bagaimana menanggulangi gangguan kejiwaan dengan konsep tasawuf, maka penulis merasa kajian ini bisa memberi kontribusi dalam *sufi healing* jika potensi yang terkandung dalamnya dimaksimalkan. Penulis sarankan agar kajian ini bisa ditindak lanjuti dengan penelitian yang berkesinambungan.

2. Saran bagi pembaca

Dari semua paparan yang telah penulis sajikan tentu masih banyak kekurangan, dan belum tercapai secara maksimal. Mengingat tema yang penulis angkat masih menjadi problema serius dalam masyarakat, maka pendalaman masih sangat dibutuhkan bagi orang-orang awam pada umumnya tentang masalah ini. Untuk itu penulis sarankan bagi pembaca untuk lebih banyak mempelajarinya dari literatur-literatur terkait. Penulis juga menyarankan penelitian ini tidak hanya menjadi bahan bacaan saja, akan tetapi bisa dipraktekkan secara nyata.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd Al-Wahhab Al-Sya'rani, *99 Akhlak Sufi*, Bandung: PT Mizan Pustaka, 2004.
- Abu Al-Wafa El-Taftazani, “Peran Sufisme dalam Masyarakat Modern”, dalam Mukti Ali, dkk., *Agama dalam Pergumulan Masyarakat Dunia*, Yogyakarta: Tiara Wacana Yogya, 1997.
- Abu Hamid Muhammad bin Muhammad al-Ghazali, *Ringkasan Ihya’ ‘ulumuddin*, Terj. Fudhailurrahman dan Aida Humaira, Jakarta: Sahara Publisher, 2007.
- Ahmad Musthafa Al-Maraghi, Tafsir Al-Maraghi, Terj. Semarang: Toha Putra, 1993.
- Al-Ghazali, *Ihya’ Ulûm al-Dîn*, juz. IV, terj. Prof. Ismail Yakub dengan judul: *Ihya’ AlGhazali*, jilid VII, cet. III, Jakarta: C.V. Faizan, 1985.
- _____, *Kegelisahan Al-Ghazali: Sebuah Otobiografi Intelektual*, diterjemahkan dari *Kitab Al-Munqiz’ min Al-Dalal* dan *Kimiya as-Sa’adah* oleh Achmad Khudori Soleh, (Bandung: Pustaka Hidayah, 1998.
- Ali Mursyi Abdul Rasyid , “ *Konsep Percaya Diri dalam al-Qur’an*”, Fakultas Dakwah UIN SUKA, 2008.
- Al-Musawi, Khalil, *Bagaimana Membangun Kepribadian Anda*, Jakarta : Lentera Basri Tama, 1998.
- Ancok, Djamaludin, *Psikologi Islami*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 1994.
- An-Najar, Amir *At-Tashawwuf An-Nafsi*, terj. Ija Suntara dengan judul: *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern*, Jakarta: Hikmah, 2004.

- Anshari, Hafi, *Kamus Psikologi*, Terj. Kartini Kartono, Surabaya : Usaha Nasional, 1996.
- Ardani, Tristiadi Ardi, *Psikiater Islam*, Malang : UIN Malang Press, 2008.
- Arwono, Jonathan, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006.
- Bastaman, Hanna Djumhana, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2002.
- Bastaman, Hanna Djumhana, *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2007.
- Daradjat, Zakiyah, *Kesehatan Mental*, Jakarta : Haji Masagung, 1994.
- Depag. RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Jakarta, 2002.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta : Balai Pustaka, 1990.
- Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, edisi Ke IV, Cet. I , Jakarta PT Gramedia.
- Echols, John M, *Kamus Inggris Indonesia*, Jakarta : Gramedia, 1992.
- Ghūlayaīni, Mustafā, *Izāt al-Nasyi'īn, Bimbingan Menuju Akhlak Luhur*, Terj. Muh. Abdai Rahthomi, Semarang: PT. Karya Toha Putra, 1976.
- Gunarso, Singgih D dan Ny. Yulia Singgih Gunarsa, *Psikologi Praktis Anak, Remaja dan Keluarga*, Jakarta : Gunung Mulia, 1995.
- Haris,FathulKhauf dan Raja' dalam *Al-Qur'an Studi Tafsir Lataif Al-Isharat Karya Imam Al-Qushayri*, Skripsi, Surabaya : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2016.

Hasan, Muhammad Tholhah *Prospek Islam dalam Menghadapi Tantangan Zaman*, cet. IV, Jakarta: Lantabora Press, 2003.

Hawari, Dadang, *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta : Dana Bhakti Yasa, 1999.

Husain bin Muhammad Damghani, *Iṣlāh al-Wujūh wa al-Nazair*, Beirut: Dār al-‘Ilm al-Mu’alimī, t.t

Ibnu Manzur, *Lisān al-Arāb*, Beirut: Dār al-Mā’rif, tt

Imam al-Ghazali, *Ihya’ Ulumuddin*, Terj. Aunur Rafiq Shaleh Tambid dengan judul *Mensucikan Jiwa*, Rabbani Press, tt.

_____, *Ilmu dan Ma’rifat*, Terj. Abu Jihaduddin Rifqi Al-Hanif, CV. Bintang Pelajar, t.th.,

_____, *Minhajul ‘Aabidiin*, Terj. Abu Hamas as-Sasaky dengan judul *Minhajul Abidin Jalan Para Ahli Ibadah*, Jakarta : Khatulistiwa, 2013.

Imam Jalaluddin as-Suyuthi dan Imam Jalaluddin al-Mahally, *Tafsir Jalalain*, Juz IV Terj, Bandung : Sinar, 1990.

Jacinta F, Rini, <http://www.e-psikologis.com/DEWASA/161002.htm>, diakses pada tanggal 1 April 2017.

Jumantoro, Totok dan Samsul Munir Amin, *Kamus Ilmu Tasawuf*, Penerbit Amzah, 2005.

Kartono, Kartini dan Dali Gulo, *Kamus Psikologi*, Bandung : Pioner Jaya, 1987.

_____, *Patologi Sosial 3*, Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2002.

Ken Olson, *Can You Wait Till Friday*, Terj. Suparyakir dengan judul *Psikologi Harapan*, Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2005.

- Khalid, Amru, *Jika anda Mau Berubah: Dari Niat, Proses, Hingga Buah Optimis*, Terj. Nashruddin Atha, Jakarta: PT Grafindo Persada, 2004.
- Kuhsari, Ishaq Husaini, *Al-Qur'an & Tekanan Jiwa*, Terj. Muhammad Habibi Amrullah, Jakarta : The Islamic College, 2012.
- LA Hartono, *Stres & Stroke*, Yogyakarta : Kanisius, 2007.
- Laelatul Munawaroh, *Al-Raja' dan Al-Ya's dalam Al-Qur'an (Studi Tafsir Tematik)*, Skripsi, Yogyakarta : Universitas Islam Negeri Sunan Kaljaga, 2014.
- Laksono, *Penyembuhan Problematika Kejiwaan*, Jatim : Bintang Pelajar, 1999.
- Luluk Dina, Islamiyah, *Terapi Sabar dengan Teknik Sufistik (Takhalli, Tahalli, Tajalli) untuk Mengatasi Stres seorang Ibu Akibat Sudden Death pada Anak di Desa Mentaras Dukun Gresik*, Skripsi, Surabaya : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2017.
- Maskawaih, Ibnu, *Menuju Kesempurnaan Akhlak*, Bandung : Mizan, 1994.
- Maslow, Abraham, *Motivasi dan Kepribadian*, Terj. Nurul Iman, Jilid I, Bandung: Pustaka Binaman Pressindo, 1993.
- Melis Rosmawati, *Metode Terapi Dzikir KH. Muhammad Waryono dalam Menyembuhkan Stres*, Skripsi, Bandung : Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Jati, 2012.
- MIF Baihaqi, Psikologi Pertumbuhan: *Kepribadian Sehat untuk Mengembangkan Optimisme*, Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2008.
- Mubasyir, *Konsep Bimbingan dan konseling Islam Dalam Upaya Menanggulangi Stres Remaja : Studi komparatif Pemikiran*

Djamaluddin Ancok Dengan Prof. Dr.dr. H. Dadang Hawari,
Skripsi Fakultas dakwah IAIN Walisogo Semarang, 2002.

Muhaya, Abdul “Peranan Tasawuf dalam Menanggulangi Krisis Spiritual”, dalam Prof. Dr. H. M. Amin Syukur dan Dr. Abdul Muhayya, *Tasawuf dan Krisis*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001.

Mujib, Abdul, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2001.

Mukhlisin, *Urgensi Ima Dalam Menanggulangi Stress Tinjauan Koseling Islam*, Skripsi,Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang, 2003.

Mulia, Santosa, *Menerjang Rasa Takut: Mengatasi Sumber Ketakutan Selamanya*, Bandung: Pustaka Hidayah, 2009.

Munawir, Ahmad Warson, *Kamus al-Munawir Arab-Indonesia*, Surabaya: Pustaka Progresif, 1997.

Najati, M. Utsman, *Al-Quran dan Ilmu Jiwa*, Bandung, Pustaka, 1985.

_____, *Belajar EQ dan SQ dari Sunnah Nabi*, (Bandung: Hikmah, 2002.

Noi, Tay Swee dan Peter J. Smith, *Bagaimana Mengendalikan Stres*, Jakarta : Grafitri, 1994.

Psicoanalisis Sigmund Freud, A. *General Introduction to Psychoanalysis*, Yogyakarta : Ikon tilaletera, 2002.

Purwanto MP, Ngalim, *Psikologi Pendidikan*, Bandung : Remaja Rosda Karya, 2002.

Qardhawi, Yusuf, *Merasakan Kehadiran Tuhan*, Ter. Jaziroatul Islamiyah. Cet. X, yogyakarta: Mitra Pustaka, 2003.

Qude, Walter Mc dan Aan Aigman, *Stres*, Terj. Stela, Jakarta : Erlangga, 1991.

Rif'at Syauqi Nawawi, *Kepribadian Qur'ani*, Jakarta: Amzah, 2011.

Said bin Soleh al-Raqib, *Positif Thingking*, Terj. Sonif Priyadi, Solo: Quala, 2010.

Salaby, Mas Rahim, *Mengatasi Keguncangan Jiwa*, Bandung : Remaja Rosda Karya, 2000.

Santoso, Teguh, *Tujuh Cara Mengatasi Putus Asa: Mengenal, Mendeteksi dan Mencegah Gejala Penyimpangan Mental*, Yogyakarta: Tugu Publisher, 2001.

Shihab, M. Quraish, *Menjemput Kematian: Bekal Perjalanan Menuju Allah SWT*, Tangerang Lentera Hati, 2005.

Siregar, Mukhlidah Hanum, *Meredakan Stres dengan Makanan-makanan Khusus*, Yogyakarta : Flashbooks, 2011.

Sudarsono, *Kamus Filsafat dan Psikologi*, Jakarta : Rinika Cipta, 1993.

Syukur, Amin dan Masharuddin, *Intelektualisme Tasawuf: Studi Intelektualisme Tasawuf Al-Ghazali*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002.

_____, *Sufi Healing*, Semarang: Walisongo Press, 2011.

_____, *Zuhud di Abad Modern*, cet. III, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004.

Thayibi, *Psikologi Islam*, Surakarta, Muhammadiyah University Press 2000.

Triswanto ST “*Manusiaia Pembelajar Adalah Manusia Sukses*” Jakarta Oryza, 2012.

Waitley, Denis, *Butir-Butir kebesaran Jiwa*, Semarang : Dahara Prize, 1994.

Yumhar Ilyas, *Kuliah Akhlak*, Cet. Ke XI, Yogyakarta: LPPI, 2011.

Zaprulkhan, *Ilmu Tasawuf Sebuah Kjian Tematik*, Rajawali Pers, Jakarta, 2016.



Panitia Pelaksana
ORIENTASI PENGENALAN AKADEMIK DAN KEMAHASISWAAN
OPAK 2013

DEWAN MAHASISWA (DEMA)
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

Sekretariat: Gedung Student Centre Kampus III IAIN Walisongo, Jl. Raya Boja-Ngalyan Km. 2 Semarang



Diagram Penghargaan

Nomor:

Panitia Pelaksana Orientasi Pengenalan Akademik dan Kemahasiswaan (OPAK) 2013
Dewan Mahasiswa (DEMA) IAIN Walisongo Semarang memberikan penghargaan ini kepada :

Nama : DOE-ZAH
Tempat Tanggal Lahir : Brebes 22-10-1993
Fakultas/NIM : Ushuluddin /13241039

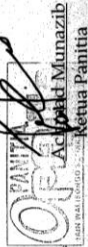
Yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan Orientasi Pengenalan Akademik dan Kemahasiswaan IAIN Walisongo Semarang Tahun Akademik 2013/2014 pada tanggal s/d Agustus 2013 sebagai PESERTA dengan Nilai : Amat Baik/Baik/Cukup/Kurang Semarang, 15 September 2013

Mengetahui,
Pembantu Rektor III
IAIN Walisongo




Dr. H. Darori Amin, M.A.
NIP. 19530112198203 1001

Panitia Pelaksana
Orientasi Pengenalan Akademik dan Kemahasiswaan
OPAK 2013




Novita Arviani
Sekretaris



**OPAK
2014**

Penghargaan Tradisi Akademik Menya Islam & Research University

PIAGAM PENGHARGAAN

Nomor : In.06.0/R/PP00.9/3480/2014

Diberikan kepada :

DURYATI

atas partisipasinya dalam kegiatan Orientasi Pengujian Akademik (OPAK) Mahasiswa Baru
Tahun Akademik 2014/2015 IAIN Walisongo Semarang, pada tanggal 26 - 28 Agustus 2014.
sebagai :

PANITIA

Semarang 28 Agustus 2014



4-Prof. Dr. H. M. Ag. 4
M.P. 19600312 198703 1 007



Sertifikat

Nomor : SF / 3 / II / 2014

KOMANDAN RESIMEN INDUK KOMANDO DAERAH MILITER IV/DIPONEGORO

Menyatakan bahwa

Nama : DURYANI
Asal Perti : IAIN WS SMG
Semester : II
Nomor Peserta : 140003

Telah Mengikuti Pendidikan Dasar (Diksar) Resimen Mahasiswa Mahadipa Yudha XXXVII Tahun 2014 mulai tanggal 12 Februari 2014 sampai dengan tanggal 22 Februari 2014 kepadanya diberikan SERTIFIKAT.



Dikeluarkan di Magelang
Pada tanggal 22 Februari 2014
Komandan Resimen Induk



Mochammad Hasan
Kolonel Inf NRP 32671

KOMANDO DAERAH MILITER IV/DIPONEGORO
POLISI MILITER



SERTIFIKAT

Nomor : S / 001 / V / 2015

diberikan kepada :

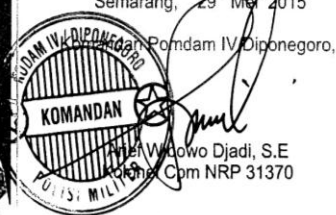
Nama : **DURYANI**
NBP : **14930937003**
YON/SAT : **YON 906**
Perguruan Tinggi : **UIN WALISONGO**

telah mengikuti dengan baik

Penataran Provos Resimen Mahasiswa Mahadipa Jawa Tengah
Angkatan I TA 2015 yang diselenggarakan oleh Pomdam IV/Diponegoro
pada tanggal 25 s.d 29 Mei 2015 di Mapomdam IV/Diponegoro.



Semarang, 29 Mei 2015



Pomdam IV/Diponegoro,
Pia Wido Djadi, S.E
Komandan Com NRP 31370



Sertifikat

Nomor : 091/SUSKALAKNAS-VI/XII/2015

KOMANDAN RESIMEN ARTILERI-2 MARINIR

Menyatakan Bahwa :

Nama : DURYANI

Tempat/Tanggal Lahir : PEMALANG, 22 OKTOBER 1993

NBP : 14930937014

Telah Mengikuti

**KURSUS KADER PELAKSANA NASIONAL
RESIMEN MAHASISWA INDONESIA ANGKATAN VI**
Dari Tanggal 06 sampai dengan 18 Desember 2015

Di Resimen Artileri-2 Marinir, berdasarkan Program Kerja
Komando Nasional Resimen Mahasiswa Indonesia
Tahun 2015



Dikeluarkan di : Jakarta

Tanggal : 18 Desember 2015

KOMANDAN RESIMEN ARTILERI-2 MARINIR



ASIMAN PURBA
KOLONEL MARINIR NRP 10800/P



Sertifikat

Nomor: SF / 041 / VI / 2014

PANGLIMA

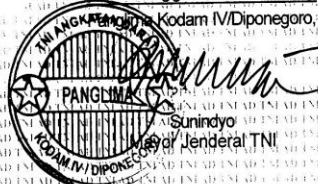
KOMANDO DAERAH MILITER IV/DIPONEGORO

Menyatakan bahwa

Nama : DURYANI
Asal Perti : UIN WALISONGO
NIM : 134411039
Nomor Peserta : 041

Telah mengikuti Sosialisasi Bela Negara untuk Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) Perguruan Tinggi Negeri Se Propinsi Jawa Tengah dan Daerah Istimewa Yogyakarta mulai tanggal 23 Juni 2014 sampai dengan tanggal 25 Juni 2014.
Kepadaanya diberikan SERTIFIKAT.

Dikeluarkan di Semarang
pada tanggal 25 Juni 2014



Surindyo
Mayor Jenderal TNI



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
BADAN KESATUAN BANGSA POLITIK DAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT
SURAT TANDA TAMAT PELATIHAN

Nomor : 893.3/7296

Dasar : Keputusan Gubernur Jawa Tengah Nomor 75 Tahun 2013 tanggal 24 Desember 2013 tentang Penjabaran Anggaran Pendapatan dan Belanja Daerah Provinsi Jawa Tengah TA 2014 dan DPA Nomor : 02480 / DPA / 2014 Tanggal 27 Desember 2013 tentang Pengesahan Dokumen Pelaksanaan Anggaran Satuan Kerja Badan Kesbang, Politik dan Linmas Provinsi Jawa Tengah TA 2014.

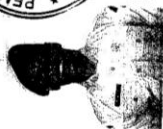
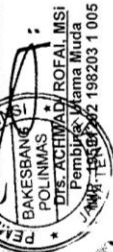
Menyatakan Bahwa :

Nama	DURYANI
Ormas	MENWA UIN WALISONGO
Nomor Siswa	52
Kualifikasi	BAIK

Telah mengikuti KEGIATAN KETRAMPILAN PERLINDUNGAN MASYARAKAT ANGKATAN I TAHUN 2014 yang diselenggarakan oleh Badan Kesbang, Politik dan Linmas Provinsi Jawa Tengah mulai tanggal 3 s/d 5 Desember 2014 di Kota Salatiga.

Semarang, 5 Desember 2014

APRILIAH PUTRI JAWA TENGAH
KEPALA BADAN KESBANG, POLITIK DAN LINMAS
PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH

BADAN KESATUAN BANGSA POLITIK DAN PERLUNDUNGAN MASYARAKAT

PIAGAM PENGHARGAAN

Nomor : 893.3/2429

Dasar : Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 64 Tahun 2015 Tanggal 23 Desember 2015 tentang Penjabaran Anggaran Pendapatan dan Belanja Daerah Provinsi Jawa Tengah TA.2016
 Pengesahan Dokumen Pelaksanaan Anggaran Satuan Kerja Badan Kesbang, Politik dan Linmas Provinsi Jawa Tengah TA. 2016
 Nomor : 1.19.01.02.25.01.5.2 tanggal 28 Desember 2015 tentang Pengesahan

Menyatakan Bahwa :

Nama : DURYANI
 NDIS : 26
 Kab. / Kota : SKOMEN MAHADIPA

Telah mengikuti KEGIATAN PENINGKATAN KETRAMPILAN LINMAS TAHUN 2016 ANGKATAN I yang diselenggarakan oleh Badan Kesbang Pol dan Linmas Provinsi Jawa Tengah mulai tanggal 5 s/d 7 April 2016 di Kabupaten Boyolali



Semarang, 7 April 2016





**KOMANDO SATUAN TUGAS NAPAK TILAS DAN BAKTI SOSIAL
RESIMEN MAHASISWA MAHAWARMAN YON IX/SGJ
KOMPI A UNSWAGATI CIREBON**

Diagam Penghargaan

Nomor : 149/ B / X / 2014

Di berikan kepada :

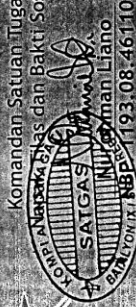


Pada kegiatan Napak Tilas dan Bakti Sosial Resimen Mahasiswa se-Indonesia SMP/SLTA sederajat dan Umum se-Wilayah Cirebon ke-16 tahun 2014 Rute Tentara Pelajar Yon 400 BE XVII/Siliwangi tanggal 24 - 26 Oktober 2014

Komandan Kompi
Komando Unswagati Cirebon



Komandan Satuan Tugas
Komando Napak Tilas dan Bakti Sosial



Rektor
Universitas Singaperbangsa Karawang



Prodi Pendidikan Wiradinata, M.P.
NIB 80778 198503 1 004



**KOMANDO SATUAN TUGAS NAPAK TILAS DAN BAKTI SOSIAL
RESIMEN MAHASISWA MAHAWARMAN YON IX/SGJ
KOMPI A UNSWAGATI CIREBON**

Piagam Penghargaan

Nomor : 149 / B / X / 2014

Diberikan kepada :

MENWA BATALYON 903 SAPUJAGAD UNIV. IAIN WALISONGO SEMARANG

Sebagai

JUARA 2 TINGKAT MENWA SE-INDONESIA

Pada kegiatan Napak Tilas dan Bakti Sosial Resimen Mahasiswa se-Indonesia, SMP/SLTA Sederajat dan Umum se-Wilayah Cirebon ke-16 tahun 2014, Rute Rentara Pelajar Yon 400 BE XVII/ Siliwangi tanggal 24 - 26 Oktober 2014

Komandan Kompi
Unswagati Cirebon



Prof. Dr. H. Rochanda Wiradinata, M.P.
NIP. 19590718 198503 1 004



Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Universitas Sebelas Maret
Korps Mahasiswa Siaga Resimen Mahasiswa
Batalyon 905 Jagal Abilawa

Markas Komando : Jalan Ir. Sutami No. 36 A Kentingan Surakarta 57126 Telp 646994

Diagram Penghargaan

Diberikan kepada :
DURYANI
Sebagai :
PESERTA

Kegiatan Lomba Lari HK-Solo Open Tingkat Nasional 2015
Dalam rangka memeriahkan Dies Natalis XXXIX
Universitas Sebelas Maret-Surakarta
Surakarta, 15 Maret 2015



Rektor
Universitas Sebelas Maret

Prof. Dr. Ravik Karsidi, MS

Ketua
Pengurus PASP Surakarta
H. Bisri M. Nafar, SH, MM

Ketua Umum
Dies Natalis XXXIX UNS

Dr. Wisnu Untoro, MS

Ketua Panitia
KMS 1005 JA

Indra Ganyan

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama : Duryani
2. Tempat/ Tanggal Lahir : Pemalang, 22 Oktober 1993
3. Alamat : Jl. Kerinci No. 12 RT 02 RW 01,
Ds. Wanarejan Selatan Kecamatan
Taman, Kabupaten Pemalang
4. No. HP : 085799742196 (WA)
5. E-mail : resimenduryani@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal:

- a. SD Negeri 16 Mulyoharjo
- b. SMP Negeri 4 Pemalang
- c. SMK PGRI 1 Taman

C. Pengalaman Organisasi

1. Menwa 906 “Sapu Jagad” UIN Walisongo Semarang
2. Pengurus Skomen Mahadipa 2014

Semarang, 15 November 2016

Duryani
NIM. 134411039